
50 EXERCICES POUR
SE CONSOLER
Brigit Hache - Joëlle Marchal
Copyright © 2013 Eyrolles.
EYROLLES
ASPIRINE

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?

Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- ☐ Tout paraissait plus savoureux lorsque vous étiez enfant.
- ☐ Vous ne vous êtes toujours pas pardonné certaines erreurs.
- ☐ Petit(e), vous formiez un couple inséparable avec Caramel, votre cocker adoré.
- ☐ Votre place dans la famille a déterminé vos orientations d'adulte.
- ☐ Vous faites tout pour éviter les miroirs le matin.
- ☐ La vie impose un rythme trop frénétique.
- ☐ Oublier son téléphone portable ? Un cauchemar !
- ☐ Vous aimez feuilleter de vieux albums photos en vous remémorant les bons souvenirs.
- ☐ « Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ! » est une phrase que vous avez déjà prononcée.
- ☐ Le chocolat noir est votre meilleur ami les soirs de déprime.

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : votre attachement à l'enfance vous empêche de vivre pleinement « ici et maintenant ». Repérez les pépites de votre passé pour habiter votre présent et préparer votre futur.

6 à 10 réponses : tout au long de ces 50 exercices vous apprendrez à vous consoler, à vous délester des regrets et des critiques, à discerner vos capacités réelles pour passer commande du meilleur.

Couverture : Galith Sultan

Code éditeur : G55565 . ISBN : 978-2-212-55565-3

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif


50 EXERCICES POUR
SE CONSOLER

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Après avoir travaillé à divers postes dans l'édition, **Brigit Hache** *se consacre à l'écriture de nouvelles, de livres pour la jeunesse et de guides pratiques. Elle a publié un guide d'écriture aux éditions Eyrolles. Elle s'intéresse également au développement personnel, notamment aux techniques de visualisation créatrice.*

www.brigithache.canalblog.com

Joëlle Marchal, *formée à la gemmologie et à la lithothérapie, passionnée de yoga, propose sa vision de la consolation au travers d'exercices où la méditation est primordiale et le bienfait des pierres évident et accessible à tous.*

Avec la collaboration de Véronique Debon.

ISBN : 978-2-212-55565-3

Brigit Hache
Joëlle Marchal



EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
– *50 exercices pour apprendre à s'engager.*
– *50 exercices pour s'affirmer.*
– *50 exercices pour changer de vie.*
– *50 exercices pour penser positif.*

Sophie et Laurence Benatar, *50 exercices de relooking.*

Laurence Benatar, *50 exercices de confiance en soi.*

France Brécard, *50 exercices pour savoir dire non.*

Christophe Carré,
– *50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.*
– *50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.*

Catherine Cudicio, *50 exercices de PNL.*

Hélène Dejean et Catherine Frugier, *50 exercices d'analyse transactionnelle.*

Émilie Devienne (sous la direction de), *50 exercices pour bien commencer l'année.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour prendre la vie du bon côté.*

Valérie Di Daniel,
– *50 exercices pour mieux respirer.*
– *50 exercices pour gérer ses émotions.*

Gilles Diederichs,
– *50 exercices de spiritualité.*
– *50 exercices de zen.*
– *50 exercices d'altruisme.*
– *50 exercices pour méditer dans la nature.*

Laurie Hawkes, *50 exercices d'estime de soi.*

Bernadette Lamboy, *50 exercices pour être bien dans son corps.*

Philippe Lebreton, *50 exercices pour développer son influence.*

Laurence Levasseur,

– *50 exercices pour gérer son stress.*
– *50 exercices pour prendre la parole en public.*
– *50 exercices pour profiter du moment présent.*

Virgile Stanislas Martin,

– *50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.*
– *50 exercices pour convaincre.*
– *50 exercices d'Ho'oponopono.*

Virgile Stanislas Martin et Guillaume Poupard,

50 exercices de systémique.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels,

50 exercices pour décrypter les gestes.

Mireille Meyer, *50 exercices d'autohypnose.*

Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*

Géraldyne Prévot-Gigant,

– *50 exercices pour développer son charisme.*
– *50 exercices pour apprendre à méditer.*
– *50 exercices pour sortir de la dépendance affective.*
– *50 exercices pour sortir du célibat.*

Jacques Regard,

– *50 exercices pour ne plus subir les autres.*
– *50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.*
– *50 exercices pour retrouver le bonheur.*

Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.*

Dans la même série :

Guillaume Clapeau,

– *50 exercices pour survivre aux réunions de famille.*
– *50 exercices pour se débarrasser de ses voisins.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour rater sa thérapie.*

Philippe Noyac, *50 exercices pour terrasser ses ennemis.*

Tonnie Soprano et Billie Alto, *50 exercices pour éduquer son homme.*

Sommaire

Introduction

La vie c'est comme la bicyclette :
il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.
Albert Einstein

Nos jeunes années nous ont offert des souvenirs à cultiver ou à oublier, la vie nous a malmenés ou comblés. À la lecture de ce guide, des émotions viendront à vous sans y avoir été invitées. Vous voilà convié pour un voyage à travers les années qui ont forgé votre personnalité. Ces pages ont pour but de vous accompagner pour un retour vers le passé, avant d'aborder le présent et de vous projeter vers ce futur dont vous ne savez ce qu'il vous réserve.

Parce que nous avons tous ressenti le besoin d'être consolé, parce que nous avons oublié que nous pouvons parfois avoir besoin d'aide, par des actes, mais aussi par des mots, ces cinquante exercices nous aideront à renouer avec notre force intérieure qui constitue, on le verra, notre principal soutien. Ils nous rappellent la nécessité d'être nous-mêmes, avec nos faiblesses et nos regrets. Nous devons pour cela réapprendre à écouter notre cœur, nous débarrasser de notre carapace encombrante et nous accepter tels que nous sommes. Trouver en nous le courage de nous consoler de nos chagrins, de nos rendez-vous manqués pour enfin nous pardonner, nous ouvrira un chemin serein vers l'avenir.

1

Ausculter notre passé

On doit vivre sa vie en regardant devant soi,
mais on ne la comprend qu'en regardant en arrière.
Sören Kierkegaard

Que raconte notre passé ? Nous n'avons pas eu le temps de l'écouter, mais il a tant à nous apprendre, à nous confier...
Notre esprit, braqué sur un avenir incertain, ne prend guère le temps de se pencher sur le passé pour faire un bilan. Ce passé nous paraît si peu important alors que, en fait, le début de la vie pose les fondements de notre personnalité.
Ce premier chapitre va vous permettre d'effectuer un bilan nécessaire afin de mieux vous comprendre.

Exercice n° 1 • Positif, négatif : où vous situez-vous ?

Prêt pour un bilan ? Lancez-vous dans ce premier exercice et passez en revue les différents domaines de votre vie !

Complétez le tableau, puis répondez à la question suivante.



1. Jusqu'à présent, comment considéreriez-vous les domaines de votre vie listés dans ce tableau ?

	Satisfaisant	**Décevant**
Votre vie sentimentale		
Votre vie professionnelle		
Votre vie familiale		
Votre vie intime		
Votre situation financière		
Votre vie sociale		
Vos loisirs et vos hobbies		

2. Quels sont les domaines à améliorer ?

_ _

_ _

_ _

_ _

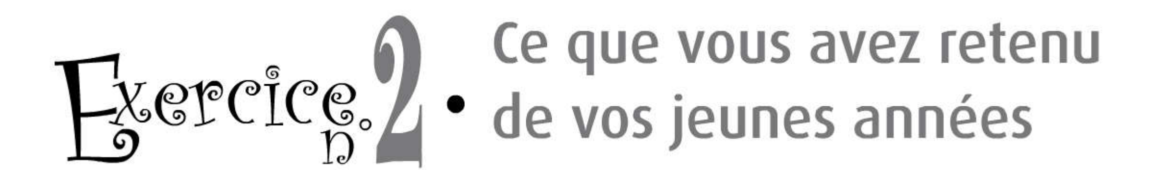
_ _

Commentaire

Maintenant que vous avez ausculté votre passé et constaté certaines faiblesses dans des domaines précis, nous avons une bonne nouvelle : vos conditions de vie ne révèlent pas votre moi profond ! Ce n'est pas parce que votre vie sentimentale ressemble à un désert, que votre métier ne vous satisfait pas pleinement ou que vous n'avez pas un moment à vous pour pratiquer le loisir dont vous avez toujours rêvé que votre vie suivra inéluctablement ce schéma. Malgré tout, positivez, même si tout va mal. Facile à dire, pensez-vous ? Il ne sert pourtant à rien de se morfondre. Ne vous laissez pas entraîner dans un tourbillon négatif.

Placez vos économies d'espoirs et d'énergie dans votre banque mentale, elle vous les rendra avec des intérêts ! Déposez-y donc des pensées de progression, de bonheur, de joie, d'amour. Et oubliez les pensées de colère et de frustration.

Ce premier bilan était destiné à vous faire réagir, il ne faut pas lui accorder trop d'importance. C'est seulement une façon d'apprendre dès aujourd'hui à vous sentir bien, comme vous voudriez vous sentir bien demain, pour atteindre une harmonie dans tous les domaines de la vie.



Exercice n° 2 • Ce que vous avez retenu de vos jeunes années

Pour chacune des propositions suivantes, entourez le chiffre qui correspond à votre expérience.



	Jamais	Parfois	Toujours
Il vous arrive de repenser à votre premier amour.	0	1	2
Vous vous remémorez avec émotion les fêtes familiales où tout le monde était réuni.	0	1	2
Vous aimez passer devant des lieux familiers de votre enfance.	0	1	2
Vous aimez feuilleter les albums photos de vos premières années.	0	1	2
Vous vous dites : c'était le bon temps !	0	1	2
On vous appelle encore par le diminutif ou le surnom de votre jeunesse.	0	1	2
Vous prenez encore soin de votre premier ours en peluche ou de votre poupée.	0	1	2
Une musique ou une chanson évoque encore pour vous de doux souvenirs.	0	1	2
Vous conservez précieusement les recettes de cuisine de votre passé.	0	1	2
Une odeur de confiture, de fleurs, de cuisine… éveille spontanément un bon souvenir.	0	1	2

Analyse des réponses

Additionnez les chiffres entourés.

***Si vous avez moins de dix points** : vous vivez plus dans le présent que dans le passé. De vos jeunes années, vous avez conservé ce qui vous apporte un soutien ou vous a fait grandir. Cependant, il faut aussi savoir repenser à certains bons moments, tout en gardant l'équilibre entre hier et aujourd'hui, sans basculer dans la nostalgie.*

***Si vous avez plus de dix points** : attention, votre passé prend trop de place et empiète sur votre présent. Vivre dans la nostalgie ne vous permet pas d'apprécier votre vie pleinement. Le regard braqué vers votre passé, vous ne vous permettez pas d'aller de l'avant et de vous surpasser. Vous avez besoin de prendre conscience de vivre le moment présent.*

Exercice n° 3 • Avez-vous choisi la bonne orientation ?

Nous ne sommes pas toujours satisfaits de nos choix à des moments cruciaux de notre parcours.

Où en seriez-vous maintenant si vous aviez pu suivre vos instincts ou les conseils de vos proches ? Ou si des événements s'étaient passés différemment ? Avez-vous suivi la bonne route ?

Répondez aux questions ci-dessous.

1. Ce qui aurait pu être…

Quelles sont les études
ou le parcours que j'aurais pu suivre ?

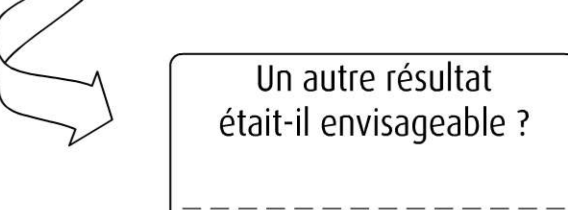
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Que serais-je devenu
si j'avais choisi cette voie ?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

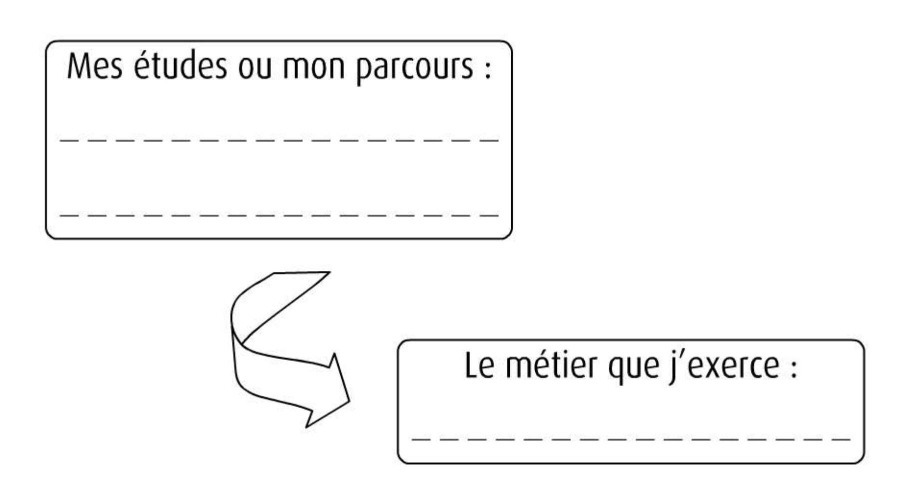
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



Un autre résultat
était-il envisageable ?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

2. … ce qui a été.



Commentaire

Toutes vos analyses ou constatations ne changeront rien. N'apportez aucun jugement négatif : les événements passés sont tels qu'ils sont, on ne peut les modifier. Même si vous avez parfois ressenti une tristesse face à ce que vous pensez être une erreur d'appréciation, consolez-vous en vous disant qu'il n'y a pas de mauvais choix, il n'y a que des choix. La vie a voulu vous emmener là où vous êtes actuellement.

Exercice n° 4 • Ces êtres chers qui vous manquent

Inspiré du livre de Shakti Gawain, *Techniques de visualisation créatrice*[1], cet exercice vous sera d'un grand soutien.

Installez-vous confortablement et assurez-vous de ne pas être dérangé. Prenez votre temps.



1. Éditions Soleil, 1984.

1. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

2. Visualisez un lieu qui, pour vous, sera un idéal de tranquillité et de sérénité. Créez-le à votre goût afin de vous y sentir en parfaite sécurité.

Exemples : une maison au cœur d'une forêt, un chalet en montagne…

3. Explorez ce nouveau lieu, remarquez les détails. Soyez attentif aux bruits, aux couleurs, aux odeurs…

4. Invitez-y les personnes qui vous sont chères et que vous aimeriez retrouver. Ressentez l'atmosphère apaisante de leur présence en ce lieu devenu familier.

Commentaire

Dorénavant, ce lieu vous est réservé. Vous pouvez vous y retirer à volonté, lorsque vous le désirez. Enrichissez votre lieu au fur et à mesure de vos séances de visualisation.

Cet exercice constitue une parenthèse dans votre quotidien et vous permet d'apaiser votre mental. Les conversations intérieures avec ces êtres chers qui vous manquent sont un moyen (extraordinaire) pour vous soutenir. Ces personnes sont présentes dans votre cœur et votre esprit, elles font toujours partie de votre quotidien et vous savez maintenant comment les rejoindre en pensée.

Exercice n° 5 • Quelle est la couleur de votre enfance ?

L'enfance fonde la personnalité. Dans quelle atmosphère baigniez-vous à ce moment-là ? Partez à la recherche de la couleur de votre passé.


Répondez spontanément aux questions suivantes.

1. Le mot « enfance » évoque pour vous :

a) Un doux souvenir.

b) Un passé dont vous parlez facilement.

c) Une grande aventure.

2. Quel est l'objet que vous conservez en souvenir de votre enfance ?

a) Votre premier ours en peluche.

b) Le ballon de foot qui vous rappelle les matchs entre cousins.

c) Des photos des grandes réunions familiales.

3. Quel métier vouliez-vous faire lorsque vous étiez enfant ?

a) Pompier ou explorateur.

b) Professeur ou avocat.

c) Infirmier ou vétérinaire.

4. Votre activité ou jeu préféré ?

a) Le Monopoly.

b) Un sport d'équipe.

c) Le dessin ou la peinture.

5. Quel enfant étiez-vous ?

a) Rieur et bon camarade.

b) Calme et réservé.

c) Bagarreur et dynamique.

6. La lecture préférée de vos jeunes années ?

a) *Le Grand Meaulnes.*

b) *Les Trois Mousquetaires.*

c) *Le Tour du monde en 80 jours.*

7. Vos vacances préférées ?

a) Les colonies de vacances pour se faire de nouveaux copains.

b) En famille, avec les cousins et les cousines.

c) Chez les grands-parents, pour se faire dorloter.

8. Que pouvait-on lire au bas de votre bulletin scolaire :

a) Élève calme et attentif.

b) Attention au bavardage ! Premier prix de camaraderie.

c) Élève dissipé. Aime avoir le dernier mot.

9. Quel souvenir gardez-vous des moments de récréation ?

a) Des jeux calmes, avec vos meilleurs amis.

b) Des moments d'échanges et de discussions.

c) Des moments de défoulement sportif.

10. Lorsque vous tombiez de vélo, quelle était votre première réaction ?

a) Je pleurais et allais me faire consoler par ma maman.

b) Je me relevais, fier, et reprenais ma course.

c) Je préférais changer d'activité.

Analyse des résultats

Retrouvez, pour chacune de vos réponses, la couleur correspondante dans le tableau ci-dessous.

	a	b	c
1	rose	bleu	rouge
2	rose	rouge	bleu
3	rouge	bleu	rose
4	bleu	rouge	rose
5	bleu	rose	rouge
6	rose	rouge	bleu
7	rouge	bleu	rose
8	rose	bleu	rouge
9	rose	bleu	rouge
10	rose	rouge	bleu

Vous avez une majorité de « rouge » *: cette couleur vous place au cœur du mouvement. Enfant, vous aimiez l'aventure, vous aimiez être le chef, entraîner les autres avec vous dans vos découvertes. Votre enfance est marquée par de multiples activités. Avez-vous conservé votre âme de conquérant ?*

Vous avez une majorité de « bleu » *: cette couleur vous place au cœur du dialogue. Vous étiez un enfant entouré de bons copains et vous aviez un grand sens – déjà – de la communication. L'avez-vous conservé ?*

Vous avez une majorité de « rose » *: cette couleur vous place au cœur des émotions. Vous étiez l'enfant calme que les instituteurs montraient en exemple. Vos sentiments étaient prioritaires. Vous étiez sensible et cherchiez l'harmonie en toute chose. Êtes-vous toujours en quête de plénitude, d'amour et de confort ?*

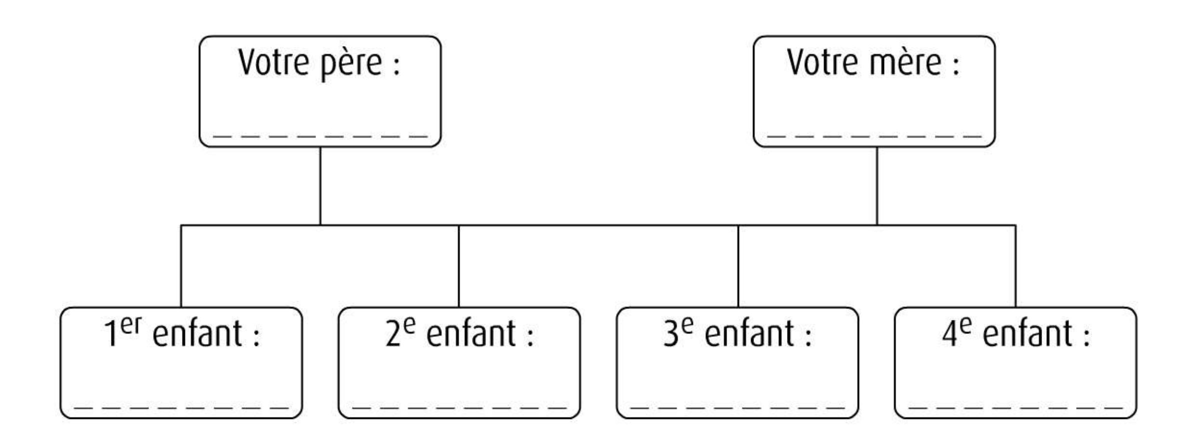


Exercice n° 6 • Quelle place occupiez-vous dans votre famille ?

Trouver sa place dans sa famille n'est pas une chose si évidente. Partagé entre des sentiments contradictoires, vos liens avec vos proches ont pu être difficiles à gérer. Cette introspection familiale vous aidera à progresser vers l'acceptation de vous-même et de vos ressentis.

Remémorez-vous votre enfance et votre place dans votre famille. Puis, répondez aux questions.

1. Dans cet arbre généalogique très simplifié, placez-vous et complétez les différentes zones.



2. Avez-vous souffert de vous trouver à cette place ?

Exemples : votre rôle d'aîné a raccourci votre enfance, etc.

_ _

_ _

_ _

3. Votre place dans la fratrie a-t-elle été positive ou, au contraire, vous a-t-elle causé du tort ?

_ _

_ _

_ _

4. Auriez-vous aimé avoir une autre place ? Si oui, laquelle ?

_ _

_ _

_ _

5. Une image ou un surnom peu flatteur vous affecte-t-il encore ?

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Les expériences du passé vous ont fait grandir sur le chemin qui est le vôtre. Ne jugez pas les personnes et les situations passées, vous ne pouvez rien y changer.

Voir écrit, noir sur blanc, sa place et celle de ses proches apporte un regard différent sur ce que l'on connaît ou croit connaître.

Cet exercice vous a permis un retour en arrière, peut-être un peu difficile, mais sachez que rien n'est figé : quelle que soit votre place

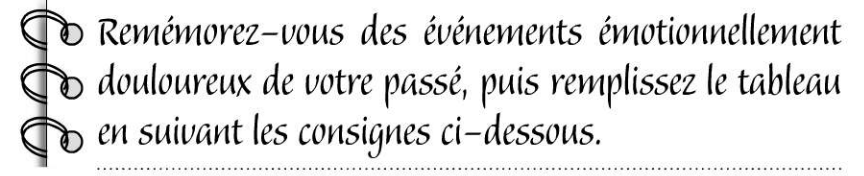
dans le passé, à vous maintenant de choisir celle que vous voulez tenir dorénavant et d'avancer sans obéir à des schémas inscrits dans votre enfance.



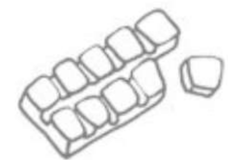
Exercice n° 7 • Savoir exprimer ses émotions

Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort.
Friedrich Nietzsche

Il arrive que des émotions liées à des événements du passé nous troublent toujours. Le corps a vécu l'émotion, le cerveau a enregistré cette relation corps-esprit et il a du mal à s'en détacher. Notre mental associe instinctivement l'événement du passé à notre situation actuelle.



Remémorez-vous des événements émotionnellement douloureux de votre passé, puis remplissez le tableau en suivant les consignes ci-dessous.



1. Restituez la période et le contexte de l'événement. N'hésitez pas à consigner tous les détails qui vous reviendront.

2. Décrivez l'émotion ressentie lors de l'événement.

3. Décrivez la façon dont votre corps a réagi lors de l'événement.

4. Notez les pensées qui vous ont alors traversé l'esprit (pensées associées). Ce sont des pensées spontanées négatives, qui vous dévalorisent.

5. Complétez enfin la dernière colonne : avec le recul, pouvez-vous extraire de chaque événement listé une preuve que vous en êtes sorti grandi ?

(1) Date	
(1) Contexte	
(2) Émotion ressentie	*Exemples : honte, tristesse, découragement, impuissance, sentiment d'injustice...*
(3) Sensation du corps	*Exemples : battements du cœur qui s'accélèrent, transpiration excessive, pleurs...*
(4) Pensées associées	*Exemples : « Comment peut-on me traiter de la sorte », « Je suis nul ! », « Je ne m'en sortirai jamais »...*
(5) Association positive	*Exemples : « Jamais je ne ferais la même chose que lui », « J'aiderais mes proches », « Je pardonnerais »...*

Commentaire

Cet exercice est à faire régulièrement afin que votre subconscient associe les émotions ressenties négativement aux choses positives qui peuvent en découler. De cette façon, vous apprivoiserez vos émotions pour ne plus vous laisser submerger par elles. Faites de votre mental un allié.



Exercice n° 8 • Vous retenez-vous de pleurer ?

Nous avons tous des chagrins mal consolés, des larmes retenues. Laissez-vous aller à cet exercice.

Remplissez le tableau suivant.

	Oui	**Non**
Vous arrive-t-il de pleurer devant d'autres personnes ?		
Lorsque vous êtes triste, le montrez-vous ?		
Vous sentez-vous dévalorisé par la moindre critique ?		
Trouvez-vous naturel qu'un homme pleure ?		
Regrettez-vous de ne pas avoir exprimé vos sentiments à une personne qui vous a quitté ?		
Évitez-vous soigneusement de parler de certains événements douloureux ?		
Savez-vous apprécier les moments agréables de votre vie ?		
Vous trouvez-vous trop sensible ?		
Êtes-vous gêné si une personne pleure devant vous ?		
Vous autorisez-vous à exprimer vos ressentis ?		

Analyse des résultats

Vous avez obtenu un maximum de « oui » : *vous êtes sensible, émotif. Faites attention à ne pas vous laisser submerger par vos émotions. Il est bon de pardonner et de se pardonner afin d'avancer dans l'existence. Parfois, d'anciens regrets refont surface et vous bouleversent. Soyez bienveillant avec vous-même.*

Vous avez obtenu un maximum de « non » : *vous êtes dur avec vous-même, peut-être trop dur. Attention à ne pas en souffrir et à ne pas bloquer vos émotions ! Lâchez prise afin d'apprécier chaque moment de votre vie.*

Exercice n° 9 • Le souvenir de nos animaux bien-aimés

Que ce soit l'animal qui vous a vu grandir, votre « confident » à l'adolescence ou le premier de votre vie d'adulte, le souvenir de votre compagnon à poils (ou à plumes) est encore difficile à évoquer. Voici un test qui vous permettra de faire le point.

 *Répondez aux questions suivantes.*



	Oui	Non
Vous occupiez-vous personnellement de votre animal ?		
Avez-vous toujours été aux petits soins pour lui ?		
Ressentiez-vous une grande connivence avec lui ?		
Pensez-vous que l'animal occupe une place importante dans une famille ?		
Êtes-vous sensible à la cause animale ?		
Pourriez-vous raconter une anecdote sur votre animal ?		

Commentaire

Si vous avez répondu majoritairement « oui » aux questions, vous avez su offrir à votre animal tout le bien-être possible. Grâce à vous, il a connu une belle vie. Conservez les bons souvenirs dans votre cœur, et pensez à tout le bonheur que vous lui avez donné.

Aux personnes qui ne manqueront pas de se moquer de vous ou de minimiser l'importance de votre relation avec votre animal, opposez la citation suivante de Lamartine : « On n'a pas un cœur pour les hommes, et un cœur pour les animaux, on a un cœur ou on n'en a pas. »



2

Notre passé : passeport pour rebondir

Votre passé vous aide ou vous empêche de vous mouvoir dans le présent ; quant à l'avenir, c'est encore pire !
Votre passé, quels que soient les événements qui l'ont jalonné, a forgé votre personnalité. Il peut devenir un soutien et constituer votre force intérieure. Sachez tirer bénéfice de votre « patrimoine » et utilisez-le à bon escient.



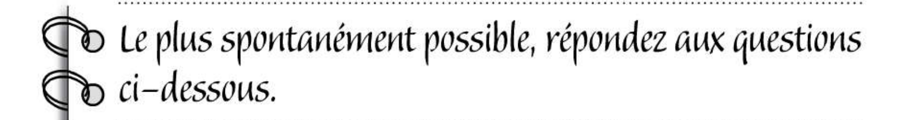
Exercice n° 10 • Le bon usage de la nostalgie : nos madeleines

Et tout d'un coup, le souvenir m'est apparu.
Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray (...) ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul (...)

Mais, quand d'un passé ancien rien ne subsiste, après la mort des êtres, après la destruction des choses, seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans fléchir, sous leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir.

Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu, Du côté de chez Swan*

Comme Marcel Proust l'a si bien écrit, certains souvenirs de nos jeunes années restent à jamais gravés dans nos mémoires. Il suffit parfois d'un parfum, d'un air de musique ou de toute autre sensation précise pour nous plonger dans les délices d'un bon moment passé. Chacun a sa « madeleine », savourez la vôtre !



Le plus spontanément possible, répondez aux questions ci-dessous.



1. Quel parfum vous rappelle votre enfance ?

_ _

_ _

_ _

2. Quel goût vous ramène irrésistiblement vers vos jeunes années ?

_ _

_ _

_ _

3. Quelle musique vous rend nostalgique ?

_ _

_ _

_ _

4. Pour compléter, notez les autres « madeleines » qui se pressent à votre mémoire :

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Nos « madeleines » sont une richesse personnelle que nous conservons toute notre vie. Le simple fait de faire appel à elles nous procure des émotions positives qui contribuent à notre équilibre.

L'important est d'utiliser nos bons souvenirs pour nous rassurer et de nous en servir comme un moteur pour construire notre avenir sereinement. Ils ne doivent pas nous retenir dans le passé, mais bien au contraire nous pousser vers demain.

Exercice n° 11 • Le bon usage de l'échec

L'échec est le fondement de la réussite.
Lao-Tseu, sage chinois du Ve siècle

Il n'y a pas de réussite facile ni d'échec définitif.
Marcel Proust

Il arrive que certains événements ne se passent pas comme on l'avait prévu. Vous avez été déçu par certaines situations, des projets ont été annulés, vous en avez été blessé ou mis en colère...

Remémorez-vous des moments de votre vie durant lesquels vous avez vécu un échec et répondez aux questions suivantes.



1. Racontez l'échec que vous avez vécu :

_ _

_ _

_ _

2. Comment l'avez-vous ressenti ?

_ _

_ _

_ _

3. Comment avez-vous réagi ? Quelles sont les solutions que vous avez adoptées pour pallier ce manque ou cette déception ?

_ _

_ _

_ _

4. Avec le recul, jugez-vous que cet échec a été totalement négatif ?

_ _

_ _

_ _

5. Si cela se produisait aujourd'hui, réagiriez-vous de la même manière, auriez-vous le même ressenti ?

_ _

_ _

_ _

Commentaire

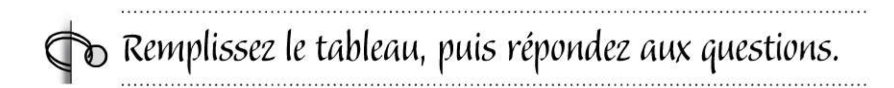
Il est difficile de bien vivre un échec. Cependant, avec le recul, on peut analyser le cours des événements et constater que, souvent, le temps permet de relativiser.

Il est possible de faire un bon usage de l'échec en rebondissant sur un autre projet, un but plus accessible. L'échec peut provoquer un élan libérateur ou nous offrir une leçon qui nous aide à mieux nous comprendre.

Exercice n° 12 • Apprivoiser les critiques du passé

Vous ne pouvez pas changer le passé ni effacer les critiques que vous avez entendues : « Tu n'es pas assez bien », « Tu es trop comme cela »…

Cependant, vous pouvez vous « libérer » de ces remarques négatives.





1. Dans la colonne de gauche, faites la liste des personnes qui vous ont – volontairement ou non – critiqué. Dans la colonne du milieu, précisez les remarques désobligeantes qu'elles vous ont faites et, dans la colonne de droite, indiquez les répercussions que ces critiques ont eues sur vous ou le tort que vous avez subi à leur suite.

Personnes	Critiques	Répercussions
Exemple : Ma tante V.	*Tu n'arriveras jamais à rien.*	*Manque de confiance.*

2. Avec le recul, qu'aimeriez-vous dire à ces personnes ?

_ _

_ _

_ _

_ _

3. Notez comment vous avez pu contrer certaines critiques :

Exemples : malgré ma timidité et les moqueries, je suis devenu conférencier ; j'ai appris à surmonter ma peur d'être ridicule.

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Cet exercice vous montre que l'on peut se défaire des mots blessants, des sentences sans fondement, même si cela doit être au prix d'efforts importants.

Cette liste vous libère d'un poids inutile à conserver votre vie durant. Laissez-le de côté et profitez-en pour rebondir loin d'un passé révolu.

Exercice n° 13 • Apprivoiser nos choix anciens

Nous sommes tous amenés à faire des choix. Il arrive qu'ils ne soient pas les plus judicieux et que nous les regrettions par la suite. Parfois, ces choix ont eu des répercussions dont nous supportons encore les conséquences.

Répondez aux questions suivantes en choisissant la réponse qui vous paraît la plus appropriée.

ASPIRINE

1. Que pouvez-vous faire pour vous pardonner un mauvais choix ?

a) Tenter de ne plus en parler, afin de ne plus y penser.

b) Vous dire que cela vous servira à ne plus faire la même erreur. Et, ainsi, à passer à autre chose.

2. Quelle est la réaction que vous avez eue lorsque vous avez été témoin d'un mauvais jugement ou d'un mauvais choix fait par une personne proche ?

a) Vous avez tenté de lui faire entendre raison par tous les moyens.

b) Si elle vous l'a demandé, vous lui avez donné votre avis mais vous l'avez laissé prendre sa propre décision.

Analyse des réponses

Question 1 *: l'attitude* ***a*** *est inefficace. Ne plus en parler ne vous empêchera pas d'y penser. Lorsque l'on dit que l'on « tente » ou que l'on « essaye de faire quelque chose », c'est le signe que l'on n'y croit guère.*

La réponse ***b*** *est bien plus efficace. Nous apprenons de nos erreurs, de nos choix personnels.*

Question 2 *: vous vous êtes sans doute rendu compte que la solution proposée par la réponse* ***a*** *ne sert strictement à rien sinon à vous avoir fait prendre le risque de vous fâcher avec cette personne.*

Par contre, si votre réaction a été celle de la réponse ***b****, vous avez pu garder le contact avec ce proche en ne vous immisçant pas dans sa réflexion : vous avez ainsi respecté le fait que chacun conserve son libre arbitre et que chacun est seul responsable de ses choix.*

Exercice n° 14 • Changer les habitudes

Nous avons tous des habitudes, certaines sont néfastes pour notre bien-être.

Vos habitudes font partie de votre personnalité, cependant, certaines d'entre elles peuvent vous freiner dans votre accomplissement. Il faut les déceler, les comprendre pour y remédier et s'en sevrer.

Prenez votre temps pour répondre aux questions suivantes.



1. Parmi vos mauvaises habitudes, quelles sont celles dont vous pourriez vous passer ?

Exemples : rester devant mon ordinateur à surfer des heures entières ; utiliser uniquement des plats surgelés, par facilité.

_ _

_ _

_ _

_ _

2. En relisant vos réponses, notez les conséquences négatives que cela engendre.

Exemples : rester devant mon ordinateur repousse le moment de me remettre à l'anglais…

_ _

_ _

_ _

_ _

3. Vous avez constaté les méfaits de ces habitudes ; que comptez-vous faire pour renverser la tendance ? Donnez-vous des objectifs temporels.

Exemples : apprendre à cuisiner en m'abonnant à une revue ; atteindre un bon niveau d'anglais d'ici six mois.

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Changer ses habitudes est difficile. Nous nous enlisons dans une certaine routine car cela nous rassure. Les habitudes que nous traînons parfois de longue date sont les plus difficiles à chasser ; savoir les repérer est déjà une première étape importante.

Avoir le courage de modifier ses habitudes implique une évolution personnelle. Se fixer des objectifs dans la durée est nécessaire pour maintenir le cap.

Accrochez-vous en pensant à la satisfaction de réussir à vous débarrasser des habitudes qui vous maintiennent dans une léthargie ou une routine négative…



Exercice n°15 • Vos papiers, s'il vous plaît !

Nos qualités et nos défauts définissent notre identité, l'image que nous donnons à autrui, mais aussi à nous-mêmes…

Imaginez-vous à un guichet, en vue de renouveler votre passeport.



1. Sur votre « passeport » actuel, on peut lire :

Nom, prénom : _

Qualités reconnues :

_ _

_ _

_ _

Défauts constatés :

_ _

_ _

_ _

2. Votre prochain « passeport » :

Nom, prénom : _

Qualités reconnues :

_ _

_ _

_ _

Défauts constatés :

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Lorsque des papiers sont périmés, nous ne pouvons plus les utiliser : désormais, utilisez votre nouveau « passeport », sans pour autant penser que vous usurpez une nouvelle personnalité.

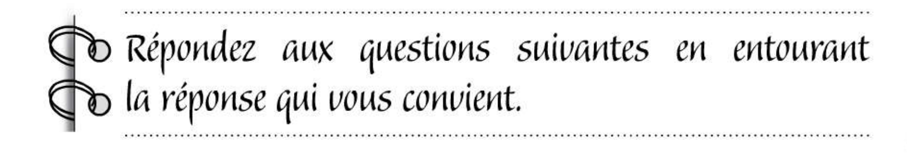
Chacun a ses défauts : cet exercice permet de les reconnaître et de les admettre. C'est un début pour améliorer nos relations avec les autres et avec nous-mêmes.

Donnez-vous les moyens de parvenir à correspondre aux qualités que vous avez inscrites sur votre nouveau « passeport » : elles résonnent en vous et sont déjà gravées dans votre esprit, c'est pour cela que vous avez pu les énumérer. Dorénavant, rendez-les visibles !



Exercice n°16 • Évaluez votre pouvoir du pardon

Pour pouvoir avancer dans la vie, il nous faut nous pardonner nos erreurs, mais aussi pardonner aux personnes qui nous ont fait du mal. Le pouvoir du pardon est un moteur puissant, encore faut-il arriver à en faire usage…



Répondez aux questions suivantes en entourant la réponse qui vous convient.



1. Pour vous, que représente le pardon ?

a) Tourner la page.

b) Avoir cédé et passer pour quelqu'un de faible.

2. Si une personne qui vous a trahi vient vous demander pardon, que ressentez-vous ?

a) De la compassion.

b) De la rancune.

3. Vous avez porté un mauvais jugement sur une personne et constatez peu après votre erreur.

a) Vous revenez sur vos préjugés et changez votre comportement.

b) Il n'y a que la première impression qui compte.

4. Une amie d'enfance avec qui vous êtes en froid depuis des années vous envoie une carte postale du bout du monde où vous rêvez d'aller.

a) Vous êtes ravi pour elle.

b) Elle le savait que c'était votre rêve ! Et elle fait exprès de vous faire souffrir…

5. Si vous aviez fait un autre choix professionnel, il y a des années, vous auriez un revenu nettement supérieur.

a) C'est ainsi, on ne peut rien y changer.

b) Vous ressassez parfois cette « faute », en vous disant que, si vous aviez su…

6. Vous retrouvez par hasard une personne qui vous doit de l'argent depuis quelques années.

a) Vous ne dites rien ; elle le sait, elle, qu'elle vous doit de l'argent, cela suffit.

b) Il est temps de lui rappeler que ces 50 euros sont à vous !

7. Votre mère a oublié votre anniversaire.

a) Ce n'est vraiment pas grave.

b) Vous lui en faites la remarque.

8. Vous avez oublié l'anniversaire de votre mère.

a) Pour vous excuser, vous lui offrez un superbe bouquet de fleurs.

b) Vous vous en voulez, comment avez-vous pu oublier ?

9. Lors d'une dispute, vous avez été touché par des mots blessants.

a) Vous vous dites que la personne qui les a proférés doit être bien malheureuse pour vous déverser sa colère de la sorte.

b) Vous n'oublierez jamais.

10. Vous êtes fâché avec votre belle-sœur depuis des années et le mariage d'un cousin vous réunit malgré tout.

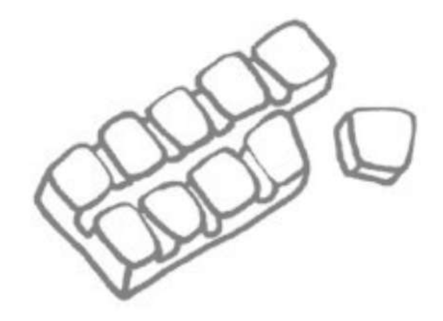
a) C'est le moment de faire la paix.

b) Vous lui faites la tête tout le temps de la cérémonie.

Analyse des réponses

Vous avez entouré un maximum de ***a*** *: vous savez pardonner et vous pardonner. Vous savez que ce n'est pas en prolongeant votre douleur ou vos remords que vous trouverez le bonheur. Vous ne vous figez pas dans le statut de victime, mais prenez la responsabilité de votre vie en choisissant de vous tourner positivement vers l'avenir. Bien sûr, il ne faut pas tout accepter, il faut savoir dire « non ». Pour vous, pardonner n'est pas un constat d'échec : cela permet d'avancer, en laissant sur le côté rancunes et regrets.*

Vous avez entouré un maximum de ***b*** *: vous n'arrivez pas à pardonner, ni aux autres, ni à vous-même. Votre souffrance est trop vive pour accorder un pardon. Mais attention : s'enfermer dans votre ressentiment et glisser dans la rancune ne peut que figer votre vie. Ne donnez pas le beau rôle à celui qui vous a blessé en restant braqué sur votre rancœur, ne vous reprochez pas de mauvais choix : tournez-vous vers l'avenir. Ce n'est pas facile, mais n'entretenez pas l'amertume. Il faut du temps et un travail sur soi pour arriver à guérir ses blessures. Engagez-vous positivement dans l'avenir, tournez le dos au passé négatif.*



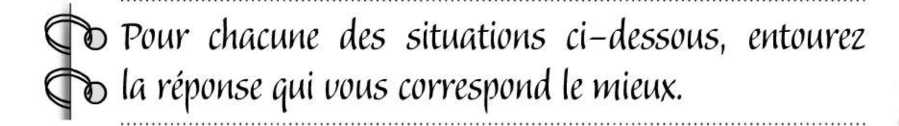
3

Le présent : confiance ou méfiance ?

Après avoir analysé votre passé, vous allez vous pencher sur ce présent qui parfois vous impose des situations qui compromettent votre équilibre émotionnel.
Alors, confiance ou méfiance ? C'est un don d'équilibriste qu'il vous faut acquérir, mais vous n'avez pas forcément l'envie ni la force de le faire. Vous allez pouvoir, avec ce chapitre, faire pencher la balance du bon côté.

Exercice n° 17 • Votre profil actuel

Évaluez votre profil actuel. De quelle nature êtes-vous : confiante ou méfiante ?





1. Un collègue vous propose de vous prêter son appartement à la montagne.

a) Vous sautez sur l'occasion ! Des vacances au ski, vous en rêviez depuis longtemps.

b) Vous refusez poliment. Que va-t-il vous demander en échange si vous acceptez ?

2. C'est l'été, vous prévoyez un barbecue le week-end prochain et invitez tous vos amis pour l'occasion.

a) Vous ne vous posez pas de questions. Il fera beau et ce sera une journée réussie.

b) Vous prévoyez une situation de repli en cas de pluie. Au pire, vous reporterez votre invitation.

3. Votre chef vous accorde une promotion dans un autre service.

a) Vous vous dites que vous allez perdre tous vos repères.

b) Vous vous réjouissez à l'idée que l'on reconnaisse vos compétences professionnelles.

4. Un plan de licenciement est annoncé dans votre entreprise et vous pensez perdre votre travail.

a) Cela sera une opportunité pour vous lancer dans une activité que vous aimez vraiment.

b) Vous faites le maximum pour montrer que vous êtes indispensable à la bonne marche de la société.

5. Un ami vous a conseillé un restaurant. Lorsque vous arrivez, il est presque désert alors que le coup de feu de midi bat son plein.

a) Vous changez vos plans et choisissez le restaurant d'à côté qui est déjà bondé, tant pis si vous devez attendre votre tour !

b) Vous n'hésitez pas et vous vous installez. Vous avez hâte de tester cet établissement.

6. Vous envisagez un week-end de détente au bord de la mer. Mais les prévisions de trafic sont classées rouge.

a) Vous prendrez votre voiture comme vous l'aviez prévu. Vous jugerez sur place.

b) Vous préférez prendre le train pour éviter la circulation.

7. Vous êtes convoqué à un entretien d'embauche. À votre arrivée, d'autres candidats attendent eux aussi leur tour.

a) Vous pensez que vous avez de la chance : le poste doit être très intéressant pour qu'il y ait autant de candidats.

b) Vous êtes déçu, vos chances diminuent considérablement. Les candidats vous semblent correspondre davantage au profil demandé.

8. Vous êtes en couple depuis de nombreuses années. Votre union est sans nuage. Votre partenaire vous annonce qu'il doit s'absenter pour un séminaire le week-end prochain et qu'il sera injoignable.

a) Vous en profiterez pour sortir avec vos meilleurs amis.

b) Vous allez vous inquiéter, vous le savez déjà. Des pensées parasites vont vous gâcher le week-end. Et s'il/elle vous trompait ?

Analyse des réponses

Reportez vos réponses dans le tableau suivant, et additionnez les symboles identiques.

	■	●
1	a	b
2	a	b
3	b	a
4	a	b
5	b	a
6	a	b
7	a	b
8	a	b

Si vous avez un maximum de ■ : vous êtes confiant en la vie et en vous-même. Vous n'anticipez pas sans cesse des situations qui ne se réaliseront peut-être jamais. Vous êtes à l'affût d'opportunités et vous savez vous adapter aux différents événements.

Si vous avez un maximum de ● : vous êtes de nature méfiante. Pour vous, il vaut mieux prévenir que guérir. Mais attention de ne pas vous laisser déborder par votre imagination qui peut vous jouer des tours. Nous sommes notre pire ennemi : ne suivez pas forcément votre intuition.

Exercice n° 18 • Quelle est la couleur de votre vie actuelle ?

Le présent a une couleur. Comme vous l'avez fait précédemment pour votre passé, à l'exercice **n° 5**, définissez celle que vous « portez » actuellement.

Répondez spontanément.

1. Vous vous enflammez facilement pour de nouveaux projets.

a) Toujours.

b) Vous n'osez pas vous lancer dans l'inconnu.

c) Vous en parlez longuement autour de vous avant de vous investir.

2. Vous mettez-vous facilement en colère ?

a) C'est votre principal défaut.

b) Jamais.

c) Parfois, mais il faut vous pousser à bout.

3. Vous liez facilement contact avec les autres.

a) Non, je suis de nature timide.

b) Sans problème. Je vais au-devant des autres.

c) Cela dépend des circonstances.

4. Vous aimez être entouré de vos proches et avez des liens privilégiés avec votre famille.

a) Non, les disputes fusent trop rapidement.

b) Oui, vous aimez cette sensation d'être entouré d'amour, comme dans du coton.

c) Oui, vous aimez échanger et connaître tout des autres.

5. Vous êtes à l'écoute des autres, c'est à vous que l'on vient confier ses soucis.

a) Oui, quitte à laisser passer les autres avant moi.

b) Oui, j'aime régler les problèmes, j'ai du tact et la capacité de le faire.

c) Non, je n'ai pas le temps, je suis débordé !

6. Votre plus grande qualité, c'est :

a) Votre capacité à écouter les autres.

b) Votre capacité à vous investir totalement dans une action.

c) Votre bienveillance.

7. Votre moment préféré :

a) Une soirée entre amis.

b) Un dîner aux chandelles.

c) Un cours de squash, histoire de bien vous défouler.

8. Votre pierre précieuse préférée :

a) Le rubis, rouge comme la passion.

b) Le saphir, bleu comme la sincérité.

c) Le diamant, blanc comme la pureté.

9. Quel défaut ne supportez-vous pas chez vous ?

a) Vous parlez trop et les autres sont souvent lassés de vos monologues.

b) Vous êtes trop émotif.

c) Vous vous mettez rapidement en colère.

10. À quoi êtes-vous le plus sensible ?

a) À la douceur et à la tendresse.

b) À la passion et à l'énergie.

c) À la communication.

Analyse des résultats

Entourez votre réponse pour chacune des questions.

	a	b	c
1	rouge	rose	bleu
2	rouge	rose	bleu
3	rose	rouge	bleu
4	rouge	rose	bleu
5	rose	bleu	rouge
6	bleu	rouge	rose
7	bleu	rose	rouge
8	rouge	bleu	rose
9	bleu	rose	rouge
10	rose	rouge	bleu

Vous avez une majorité de « rouge » *: vous êtes quelqu'un de passionné, aimant les nouveaux défis. Vous montrez beaucoup de courage et de volonté. Votre vie ne manque pas de passion. Attention cependant à l'hyperactivité. Sachez vous contrôler pour ne pas vous fatiguer avec de multiples projets. Votre vie est loin d'être monotone, gardez le rythme, le bon !*

Vous avez une majorité de « rose » *: vous êtes quelqu'un de sensible, vos émotions priment sur tout le reste. Votre vie est rythmée par des liens d'amour et d'amitié et votre calme est apprécié à sa juste valeur. Attention cependant à ne pas être bloqué par vos sentiments : vos émotions ne doivent pas vous empêcher d'aller de l'avant. Votre vie est toute douceur, cultivez-la !*

Vous avez une majorité de « bleu » *: vous êtes quelqu'un de communicatif et aimez être à l'écoute des autres. Attention cependant à ne pas lasser votre entourage, soyez modéré. Votre vie est tournée vers l'extérieur, le dialogue, continuez ainsi !*



Exercice n° 19 • Corps ou esprit ?

Pour vous détendre, pour apaiser vos tensions, vous souhaitez faire une parenthèse dans votre journée. La méditation vous attire, mais vous ne savez comment l'aborder. Il existe différentes voies selon que vous préférez privilégier le mouvement ou l'immobilité. Quelle est la vôtre ?


Choisissez la ou les affirmations qui correspondent à ce qu'est la méditation pour vous.



1. À essayer, mais pas trop longtemps, j'ai peur de m'ennuyer.

2. Contrôler son stress.

3. Être dans « l'ici et maintenant ».

4. Canaliser son énergie.

5. Être à l'écoute de sa « vraie » voix.

6. Une aide pour retourner à la source de la sagesse.

7. Approfondir sa capacité de visualisation.

8. Une aide pour évacuer la colère ou les émotions négatives.

Commentaire

Si vous avez choisi les réponses 1, 2, 4 et/ou 8, *vous êtes plutôt « corps ». Taï Chi Chuan, Yoga, Qi Gong sont faits pour vous. Votre profil correspond plus à la pratique d'une de ces activités. Le mouvement y est privilégié ainsi que l'apprentissage d'une bonne respiration. Tout en pratiquant la méditation, votre corps gagnera en souplesse, en équilibre et vos tensions seront apaisées.*

Si vous avez choisi les réponses 3, 5, 6 et/ou 7, *vous êtes plus « esprit ». La méditation immobile, comme le zazen, correspond davantage à votre profil. Elle ne signifie pas la fermeture sur soi, mais vous aidera, par la respiration et la concentration, à mieux gérer vos émotions. Le zazen est une méditation qui se pratique assis, dans la posture du lotus. Le zazen permet de se relaxer en profondeur. La concentration est portée sur la respiration.*

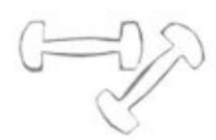
Exercice n° 20 • Pas de panique, vous êtes là !

Nous cherchons souvent à nous reposer sur d'autres avis et laissons notre libre arbitre au vestiaire.

Mais il n'est de meilleur allié que nous-mêmes et se faire confiance est un pas vers la liberté. Nous sommes responsables de ce qui nous arrive, le reconnaître est la meilleure façon d'accéder à ce que l'on désire.



À pratiquer en cas de stress, d'hésitation, de décision difficile à prendre.



1. Respirez profondément, enfilez des chaussures confortables et sortez de chez vous.

2. Pensez à la question qui vous préoccupe ou, au contraire, chassez les pensées négatives qui sont à l'origine de votre stress. Puis marchez d'un bon pas, sans vous énerver. Votre « promenade » durera une trentaine de minutes.

3. De retour, mettez-vous à l'aise, prenez un bain. Puis rendez-vous dans votre cuisine où vous allez préparer une infusion de plantes calmantes. Plusieurs variétés contiennent des principes actifs naturels. Choisissez parmi celles-ci : la marjolaine (apaisante), la valériane (calme l'agitation), la mélisse (tonifie l'organisme contre le stress) ou la passiflore (contre le surmenage). Une cuillère à café pour une tasse que vous laisserez infuser dix minutes avant de la boire.

4. Une fois le calme revenu, vos idées seront plus claires, vous vous serez recentré, vous aurez rechargé vos batteries. Appréciez ce moment privilégié pour vous.

Commentaire

Comptez sur vous ! Un moment de détente permet de se ressourcer, de couper l'activité intensive de votre esprit et de votre physique. Mettez-vous en « pause » afin de mieux repartir. Et, avant de demander à quelqu'un de vous aider ou de prendre une décision à votre place, interrogez-vous.

La marche active permet de faire surgir les réponses à vos attentes en apaisant les tensions du corps par les mouvements.



Exercice n°21 • Au secours, je vieillis !

On ne peut s'empêcher de vieillir.
Mais on peut s'empêcher de devenir vieux.
Henri Matisse

La vie comporte différentes étapes. Vieillir fait partie d'un processus naturel et chacun a sa propre façon de réagir face à ce processus, selon sa propre histoire.

Répondez franchement aux questions suivantes.

1. Qu'aimez-vous le plus dans votre physique ?

_ _

_ _

_ _

2. Qu'aimez-vous le plus dans votre personnalité ?

_ _

_ _

_ _

3. Quelle est la facette de votre personnalité qui est généralement la plus appréciée par ceux qui vous côtoient ?

_ _

_ _

_ _

4. Notez les modèles (familiaux ou autres) qui, à votre avis, vieillissent avec grâce.

_ _

_ _

_ _

5. Faites la liste de ce que vous aimez chez eux.

_ _

_ _

_ _

6. Constatez des similitudes entre les qualités attribuées à ces personnes et vous-même.

_ _

_ _

_ _

Commentaire

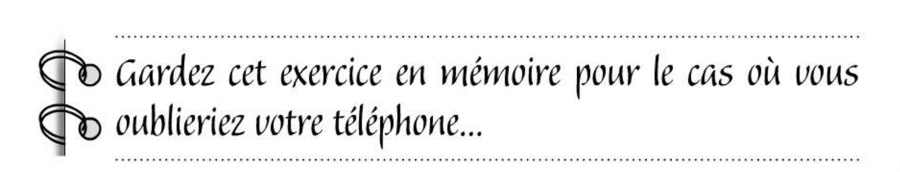
Nous pouvons vieillir en conservant grâce et vitalité. Souvent, c'est une question d'état d'esprit. L'important est d'être en phase avec les étapes de notre vie, et de les aborder avec sérénité. Chaque âge apporte son lot de bonheurs et de satisfactions. Vouloir à tout prix se raccrocher à un âge qui s'éloigne chaque jour un peu plus est le meilleur moyen d'être malheureux et insatisfait.

Savourez les plaisirs de la vie, quel que soit votre âge. Rien ne vous empêche de garder un esprit jeune, la joie de vivre et un cœur prêt à s'émerveiller face aux plaisirs du quotidien.



Exercice n° 22 • Au secours, j'ai oublié mon téléphone portable !

De nos jours, le téléphone portable est l'accessoire indispensable que l'on emmène toujours avec soi. Quand vous vous apercevez que vous avez oublié votre téléphone en quittant la maison, vous vous sentez démuni pour la journée !





1. Pas de panique. Comment faisait-on il y a 20 ans lorsque les téléphones portables n'existaient pas ? Vous le retrouverez ce soir en rentrant !

2. Éliminez les pensées parasites qui surgissent et vous font voir le côté négatif de cette situation. Il ne se passera rien de grave. Vos proches ont le numéro de téléphone de votre lieu de travail et vous aussi pouvez les joindre.

3. Que cet oubli n'envahisse pas toutes vos pensées, travaillez comme vous en avez l'habitude, relativisez son importance.

4. Vous constatez que la journée se passe normalement, vous n'avez pas été dérangé pour des futilités et vous avez été plus productif dans votre travail.

5. Après cette journée sans téléphone portable, faites le point. Comment l'avez-vous vécue ?

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Ce qui passait pour un oubli terrible peut se révéler bénéfique. Pourquoi ne vivriez-vous pas l'expérience volontairement, en laissant votre téléphone portable à votre domicile ? La séparation peut vous libérer de cette addiction de plus en plus répandue. Vous y gagnerez en confiance. Il est bon de vivre le moment présent !

Exercice n° 23 • Au secours, mon coiffeur a raté ma coupe !

Votre coupe est ratée et vous voilà au trente-sixième dessous ! Ou alors, votre look n'est pas approprié à la soirée où vous êtes convié…

Votre image vous est chère et vous n'aimez pas vous sentir différent de ce que vous souhaiteriez paraître.

À chaque fois que vous vivez une telle situation, prenez une grande respiration et suivez les étapes ci-après.

ASPIRINE

1. Accepter cette situation car ce qui est est.

2. Concentrez-vous sur le changement qui arrivera naturellement et que vous ne pouvez pas forcer : vos cheveux vont repousser ou vous demanderez le « dress code » la prochaine fois que vous aurez une soirée…

Commentaire

Pour que ce genre de « mésaventure » ne vous plonge pas dans le désarroi, il vous faut accepter le moment présent sans aucune réserve.

Il faut lâcher prise, ce qui ne signifie pas ne rien faire. Ce n'est pas de la léthargie, au contraire : il faut user d'une profonde sagesse qui laisse couler le courant de la vie plutôt que d'y résister.

Tout le monde a vécu cette expérience d'une coupe ratée : n'en faisons pas un drame… Le souvenir de cette expérience vous fera peut-être sourire demain, comme le souvenir d'une expérience similaire vous amuse sûrement aujourd'hui…

Exercice n°24 • Au secours, mes enfants quittent le nid !

Bien sûr, vous saviez que vos enfants quitteraient un jour le nid familial. Cela vous paraissait si loin… Mais il faut vous rendre à l'évidence : le jour est arrivé, vos oisillons sont prêts à s'envoler !

Installez-vous confortablement et répondez aux questions suivantes.



1. Quelles sont les pensées qui vous viennent spontanément à l'esprit lorsque vous pensez au départ de la maison de vos enfants ?

Exemple : peur de voir la maison vide.

_ _

_ _

_ _

2. Notez à présent les possibilités qui s'offrent à vous suite à leur envol :

Exemples : je vais pouvoir voyager plus souvent avec mon mari ; je vais m'inscrire à des cours de cuisine.

_ _

_ _

_ _

3. Qu'allez-vous faire pour renforcer la relation que vous avez avec vos enfants ?

Exemple : vous réserver des moments privilégiés avec eux.

_ _

_ _

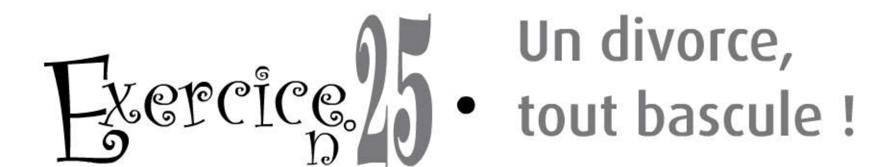
_ _

Commentaire

Derrière la situation a priori *stressante du départ de vos enfants, il existe l'opportunité de prendre un nouveau départ qui profitera*

également à vos (grands) petits. De nouveaux loisirs, des voyages à organiser, des sorties avec des amis : votre emploi du temps est à réorganiser.

Prenez du temps pour vous. C'est aussi le moment de vous retrouver avec votre conjoint, pour une deuxième jeunesse, ou d'envisager une nouvelle rencontre si vous êtes célibataire. Les enfants ont quitté le nid, à vous de prendre votre envol !



Exercice n° 25 • Un divorce, tout bascule !

Un divorce, une séparation, entraîne inévitablement une remise en question de sa vie, de ses relations avec les autres. C'est une période difficile où d'autres repères vont prendre place. Il en résulte un moment de doute, de peur. Tout bascule, mais de quel côté de la balance ?

Répondez aux questions ci-dessous.

1. Comment imaginez-vous qu'une personne pleine de confiance en elle réagirait dans votre situation ?

_ _

_ _

_ _

2. Vous-même, comment faites-vous face à cette situation ?

_ _

_ _

_ _

3. En analysant les réponses que vous avez données aux deux premières questions, de quelle manière comptez-vous arriver à surmonter cette épreuve ?

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Cela paraît insurmontable, mais soyez assuré que cette période délicate prendra fin : vous en sortirez grandi.

Vous pensez être paralysé par les événements, submergé par les pensées négatives associées à une multitude de tâches à réorganiser. Lorsque vous aurez peur de faire un pas en avant, prenez une bonne respiration et foncez. Le pas que vous étiez certain de ne pas pouvoir faire vous donnera une assurance de plus en plus grande et la satisfaction d'avoir affronté et résolu vos peurs jusqu'à ce que votre confiance vous revienne pleinement pour construire votre avenir.



Exercice n°26 • Chance ou malchance ?

Rappelez-vous que le fait de ne pas obtenir ce que vous désirez est parfois un merveilleux coup de chance.
Dalaï Lama

Parfois, lorsque nous n'obtenons pas ce que nous voulons, nous pensons être une victime malheureuse de la Destinée. Nous nous laissons alors envahir par l'amertume, avec le sentiment d'être privé d'un bien qui nous revenait. Mais est-ce vraiment le cas ?

 *Lisez l'histoire suivante et répondez aux questions.* 

Dans un village du nord de la Chine, un vieux paysan possédait un cheval avec lequel il labourait son champ. Un jour, le cheval s'échappa et fut considéré comme perdu.

Ses voisins vinrent témoigner leur sympathie au vieux cultivateur : « Mon pauvre ami, que vas-tu devenir sans ton cheval ? Il t'était si utile ! » Mais le vieil homme répondit : « Chance ou malchance, qui peut le dire ? »

Quelques mois plus tard, le cheval revint accompagné d'une magnifique jument. Cette fois, les voisins vinrent le féliciter. Mais l'homme répliqua, impassible : « Chance ou malchance, qui peut le dire ? »

Le fils unique du vieil homme se passionna pour la jument. Il la montait très souvent. Un jour, il tomba et se cassa une jambe. « Quelle malchance ! gémirent les voisins, comment vas-tu faire, toi qui est si vieux, si ton fils ne peut plus t'aider ? » À nouveau, le vieil homme répondit, imperturbable : « Chance ou malchance, qui peut le dire ? »

Peu après, l'armée arriva dans le village, et enrôla de force tous les jeunes gens aptes à faire la guerre. Le fils du vieil homme, estropié, n'est pas enrôlé. « Quelle chance tu as, s'exclament les voisins, tous nos enfants sont partis à la guerre, et toi tu es le seul à garder avec toi ton fils. Les nôtres vont peut-être se faire tuer... »

D'après le texte de Hoài-Nam-Tu

1. Quels sentiments éprouvez-vous à la lecture de ce texte ?

_ _

_ _

_ _

2. En réfléchissant précisément à vos expériences, avez-vous déjà observé qu'une malchance cachait une chance déguisée ?

_ _

_ _

_ _

3. Comprenez-vous les réactions de ce paysan chinois ?

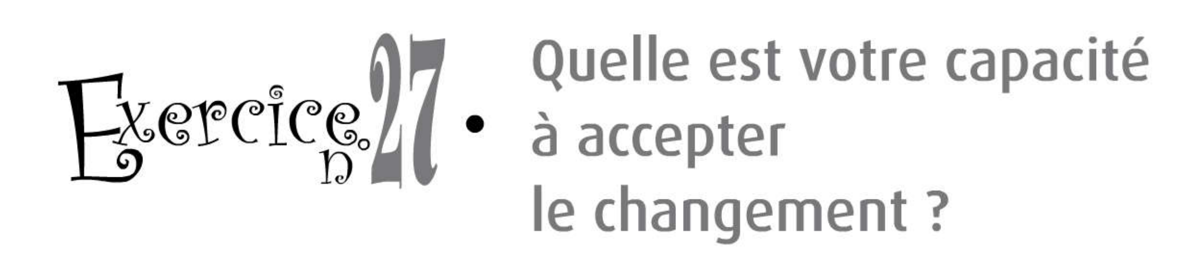
_ _

_ _

_ _

Commentaire

Nous ne savons pas ce que nous réserve l'avenir, mais ce qui paraît relever de la malchance aujourd'hui peut être considéré plus tard comme une chance. L'important est de conserver une attitude confiante envers la vie, quoi qu'elle nous offre ou nous retire.



Exercice n°27 • Quelle est votre capacité à accepter le changement ?

Vous avez envie de changement. Quelle est votre aptitude à passer le cap ? Et qui peut vous aider à y parvenir ?

Installez-vous confortablement. Respectez scrupuleusement l'ordre des consignes suivantes.



1. Concentrez-vous sur ce que vous voulez voir changer dans votre vie et notez-le ci-dessous. Prenez votre temps.

Ce que je veux voir changer :
Exemples : changer de métier ; changer de look.

2. Maintenant que vous avez établi votre liste, replacez-en les éléments dans la colonne qui leur correspond.

Ce qui dépend de vous :	Ce qui dépend des autres :

Commentaire

Étonnant, non ? Le résultat se voit par lui-même.

La capacité de changement se trouve en soi, il n'existe de meilleur allié que soi-même. On ne subit pas sa vie, on la choisit. La preuve ? Lorsque nous voulons un changement, nous nous rendons compte que, sans notre propre impulsion, sans passage à l'acte de notre part, le but reste stérile et hors d'atteinte.

Lorsqu'on s'investit dans une action, on a également tôt fait de convaincre d'autres personnes de nous suivre dans l'aventure.



4

Accepter le présent

Maintenant que vous avez cerné les différentes facettes de votre passé et abordé une première analyse de votre présent, ce chapitre propose de vous emmener de plain-pied dans l'« ici et maintenant ». Ce concept vous invite à ne pas vous préoccuper de votre futur, tout en laissant de côté votre passé, conformément à l'expression « un jour à la fois ».
Pour retrouver un état de liberté intérieur, il faut accepter l'instant présent, le seul que vous viviez réellement. Faites-vous en un allié, non un ennemi à combattre, et votre vie en sera transformée. Ces prochains exercices affûteront votre perception et votre acceptation du présent.

Exercice n° 28 • Voir la vie du bon côté

Nous avons tendance à ne voir que le verre à moitié vide ou le mauvais côté des choses. Nous forçons même parfois le trait, afin de nous complaire dans nos tracas.

Mais s'il suffisait de presque rien pour voir son verre à moitié plein ou voir le bon côté des choses ?

Observez le monde qui vous entoure en prenant votre temps.



1. Notez les détails que l'on ne sait plus voir.

Exemples : la délicatesse d'un bébé qui dort ; la sagesse d'un chat qui s'étire ; un coucher de soleil…

_ _

_ _

_ _

_ _

_ _

_ _

2. De la même façon, notez les sons, les goûts et les odeurs.

Exemples : un chant d'oiseau ; une confiture faite maison ; un parfum de lilas…

____

____

____

____

____

____

Commentaire

Notre rythme de vie nous entraîne dans une fatigue physique et mentale, nous empêchant de savoir prendre le temps. Regarder, écouter, sentir, apprécier, sans porter de jugement, sont des habitudes oubliées. Réapprendre à regarder et à apprécier la beauté qui nous entoure est une première étape pour notre bien-être quotidien.

Le bonheur simple est un état intérieur enrichissant, qui nous insuffle des énergies positives. Développez chaque jour cette capacité d'émerveillement, nourrissez votre être intérieur.



Exercice n°29 • Pratiquez le Feng Shui de l'âme !

Feng Shui signifie « vent et eau ». Le but de cet art chinois est d'harmoniser l'énergie de notre environnement afin de favoriser le bien-être de ceux qui y vivent. Il permet donc à l'énergie de circuler librement dans l'ensemble de l'habitat.

Tout comme l'intérieur de notre maison, il arrive que notre esprit soit encombré de pensées diverses et variées qui nous empêchent de réfléchir correctement.

Assis confortablement...

1. Détendez-vous et respirez calmement.

2. Faites le point sur vos relations amicales, sentimentales et professionnelles. Réfléchissez aux points négatifs, comme les rendez-vous superflus, les personnes hostiles, etc. Pouvez-vous en faire la liste ?

_ _

_ _

_ _

_ _

3. Maintenant, vous allez faire le point sur vos activités inutiles, votre éventuelle mauvaise gestion du temps. Énumérez-les :

_ _

_ _

_ _

_ _

4. Dernier point : de quelle manière allez-vous améliorer les points négatifs, sans encombrer votre esprit ?

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Nous avons tous besoin de « faire le ménage » dans notre esprit afin de reconsidérer notre « essentiel » : pour faire circuler l'énergie, il est nécessaire de se débarrasser de toutes les inutilités et vieilleries qui encombrent notre esprit.

Comme vous pouvez vous détacher des objets inutiles qui gênent le passage et « polluent » votre intérieur, vous allez progressivement « nettoyer » les pensées stériles, les situations inconfortables, votre mauvaise gestion du temps, les fausses amitiés…

Pensez à faire cet exercice régulièrement afin de garder vos pensées claires et votre énergie intacte. Peu à peu, cela deviendra un automatisme qui, en « laissant de la place dans votre tête », vous aidera à répondre à des questions fondamentales : quel sens vais-je donner à ma vie ? Qu'ai-je envie de réaliser ?

Exercice n° 30 • Toute vérité n'est pas bonne à dire

Cette phrase, devenue proverbe, est tirée de la pièce de théâtre de Beaumarchais, *Le Mariage de Figaro*, et explique qu'il est préférable de taire certaines vérités qui risquent de blesser ou braquer notre interlocuteur.

Si l'on comprend bien qu'un mot puisse troubler l'autre, qu'en est-il de soi-même ? En effet, vous êtes aussi « quelqu'un ». Se faire du mal avec des phrases ne fait qu'accroître les difficultés, ce n'est pas le bon moyen d'en venir à bout.



Complétez le tableau ci-dessous.

À ne pas se dire	À dire plutôt
Exemples : *J'ai encore échoué !* *Je suis découragé.* *Je n'ai jamais de chance.*	*J'ai appris quelque chose.* *Je vis une période de calme avant l'action.* *J'attends le bon moment.*

Commentaire

On sous-évalue ce que provoquent nos paroles. Des mots durs, blessants, touchent au cœur et peuvent laisser des cicatrices, certes intérieures, mais profondes. Il est difficile de les chasser et nous les ruminons, ce qui ne fait qu'accentuer notre malaise.

Soyez bienveillant avec vous-même : il ne sert à rien de se culpabiliser. Trouvez des mots doux, des phrases qui vous encouragent, inspirantes. Consolez-vous en choisissant des mots positifs qui vous donneront de l'élan et du baume au cœur. Avancez dans la bonne direction.

Exercice n° 31 • Quel est votre pire ennemi ?

On enfonce le clou ! Petite piqûre de rappel… Qui vous lance des phrases insidieuses, comme « tu n'es pas à la hauteur » ou « tu es nul », « tu es moche » ? C'est votre ennemi principal, celui dont vous avez du mal à vous débarrasser puisqu'il vous suit à tout moment de votre vie. Vous séchez ? Vous êtes sûr ? N'avez-vous pas sauté l'exercice précédent ?

Détendez-vous.

1. Concentrez-vous sur toutes les phrases qui vous dévalorisent et que vous vous dites régulièrement. Faites-en la liste.

Exemples : je n'y arriverai jamais ; je suis trop paresseux ; je perds mon temps inutilement…

_ _

_ _

_ _

2. Trouvez le positif en vous, en listant les points sur lesquels vous pouvez vous appuyer.

Exemples : je suis patient ; j'ai un bon discernement…

_ _

_ _

_ _

3. Remplacez les phrases insidieuses dont vous avez fait la liste à la question 1 par des phrases qui vous permettent de vous sentir mieux, en vous appuyant sur les points positifs énumérés à la question 2.

Exemples : je réussis mon projet ; je suis en train de parvenir à mon but ; j'ai de plus en plus confiance en moi...

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Dorénavant, vous rejetterez toutes les phrases négatives qui arrivent à votre esprit et vous répéterez les phrases encourageantes, positives de la question 3.

Après avoir reconnu et admis vos failles, vos pensées limitatives, il est temps de vous en affranchir et d'avancer dans l'acceptation de vous-même en prenant l'habitude de vous répéter des phrases rassurantes, autosuggestives.

La confiance en soi est une conquête et lorsque votre « ennemi intérieur » veut prendre le contrôle de vos pensées, repoussez-le. Vous vaincrez les obstacles que chacun rencontre sur sa route et trouverez la paix intérieure.

Soyez bienveillant avec vous. Notre « ennemi intérieur » prend la place que nous voulons bien lui laisser, alors, ne lui offrez pas d'espace pour se développer.



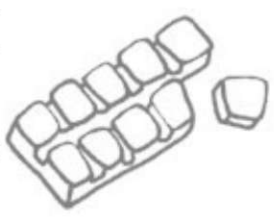
Exercice n° 32 • Savoir exprimer ses colères

Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un. C'est vous qui vous brûlez.
Bouddha

Chacun de nous connaît dans sa vie des moments de trouble émotionnel, des moments de dispute qui conduisent à des colères dont le corps et l'esprit subissent les méfaits.

Quelle attitude ou réponse apportée sera la plus bénéfique pour vous ? Exploser, dire tout ce que l'on ressent, créer d'autres conflits… ou…

Procurez-vous une pierre d'agate (pierre d'un blanc laiteux, grise, brune, bleue, ou verte, translucide, comportant généralement des zones de couleurs) et purifiez-la[1].



Vous sentez que vous êtes prêt à exploser de colère ? Prenez l'agate dans les mains en respirant profondément par le ventre, calmement afin de vous relaxer et de dénouer les tensions musculaires. Concentrez-vous sur votre exaspération qui est en train de se stabiliser, puis de diminuer.

Commentaire

Utilisez cette technique chaque fois que vous perdez le contrôle de vous-même, si vous sentez monter en vous un sentiment de colère et d'énervement intense ou chaque fois que vous en ressentez le besoin.

1. Pour la purifier, laissez votre agate reposer dans un verre rempli d'eau de source, salée, au maximum deux heures puis rincez-la sous l'eau du robinet et laissez-la ensuite reposer au soleil au moins une heure.

Malgré notre besoin d'avoir raison et nos difficultés à lâcher prise, il n'est pas bon de se laisser envahir par une accumulation de contrariétés et de stress. Évacuez vos bouillonnements intérieurs au fur et à mesure qu'ils se présentent à vous.

L'agate a un pouvoir guérisseur émotionnel important, elle sait évacuer la colère, et stabilise les émotions. N'hésitez pas à la solliciter !

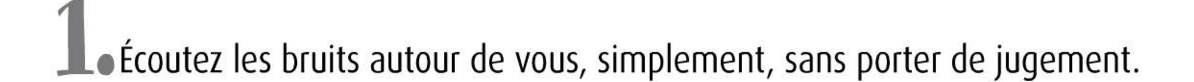
Exercice n° 33 • Vivre le moment présent

Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur,
concentre ton esprit sur le moment présent.
Bouddha

Vous arrive-t-il parfois de vous demander si vous avez bien éteint la lumière en sortant de chez vous, si vous n'avez pas oublié votre portable une fois que vous êtes dans votre voiture ? Si vous vous êtes posé ces questions, c'est que vous n'êtes pas dans le moment présent.



Assis et détendu au maximum.



1. Écoutez les bruits autour de vous, simplement, sans porter de jugement.

2. Regardez tout simplement autour de vous, toujours sans porter de jugement. Détaillez les objets, les couleurs, la lumière, les textures. Prenez conscience de la présence de chaque objet.

3. Puis touchez un objet, et appréciez sa texture, simplement, sans porter de jugement.

4. Observez maintenant votre respiration. Visualisez l'air qui rentre et qui sort de vos poumons, et constatez l'énergie de vie qui se trouve dans votre corps. Appréciez ce moment.

5. Si vos pensées vagabondent, recommencez l'exercice afin d'être ici et maintenant.

Commentaire

Cet exercice devrait être fait quotidiennement, jusqu'à un total automatisme de votre part. Il va vous permettre de laisser derrière vous toute activité mentale, de stopper votre esprit dans la folie destructrice qu'il peut avoir parfois et qui vous empoisonne la vie.

Vivre dans le présent vous guérira de bien des maux.

Exercice n° 34 • Se guérir de la trahison

La trahison d'un parent, d'un(e) ami(e) d'enfance ou d'un(e) collègue a laissé en vous une profonde blessure. La simple évocation de ce qui s'est passé ravive la douleur d'une plaie qui n'a pas cicatrisé...

Pour effectuer cet exercice, vous allez avoir besoin d'un lieu tranquille. Munissez-vous d'une feuille blanche et d'un crayon.

1. Prenez le temps de vous recentrer, dans le calme. Asseyez-vous, devant une table ou à votre bureau, vos pieds posés sur le sol. Soyez attentif à votre respiration.

2. Une fois le calme obtenu, sans réfléchir, écrivez spontanément à la personne qui vous a trahi ce que vous aimeriez lui dire. Videz votre sac ! Exprimez vos émotions. Ne revenez pas en arrière, laissez vos mots s'écouler naturellement, sans barrière, sans complexe.

3. Une fois votre lettre terminée, ne la relisez pas. Pliez la feuille, puis brûlez-la ou déchirez-la en tout petits morceaux.

4. Puis, recentrez-vous sur votre respiration. Visualisez la libération des mauvaises pensées, comme des nuages qui disparaissent d'un ciel chargé pour faire place à un ciel bleu.

Commentaire

Grâce à cet exercice, vous avez pu exprimer totalement votre mal-être, votre sentiment d'abandon, votre peur d'être mal jugé, votre impression de vous sentir sali. C'est comme si vous aviez revécu l'événement passé en vous donnant enfin l'opportunité de régler votre différend.

Exercice n° 35 • Savoir soulager les tensions

Parfois, il faut dire « stop ! » Une coupure vous ferait le plus grand bien. Le stress de la vie quotidienne, la fatigue accumulée, les soucis professionnels ou personnels vous pèsent. Vous aspirez à un moment pour vous, où vous pourrez vous ressourcer. Une parenthèse agréable qui vous aidera à vivre sereinement. Prenez le temps de prendre votre temps !

Procurez-vous une pierre de quartz rose de la taille d'un galet et purifiez-la[1].

ASPIRINE

1. Rendez-vous dans votre salle de bains.

1. Purifiez votre quartz rose en le plaçant une nuit dans un récipient en verre rempli d'eau de source avec du sel. Rincez-le ensuite et mettez-le au soleil quelques heures afin de le recharger en énergie.

2. « Programmez » votre pierre pour qu'elle vous soit personnelle : prenez-la dans votre main et concentrez-vous en lui demandant de vous envelopper d'amour.

3. Faites couler de l'eau chaude dans votre baignoire et placez-y la pierre. Attendez quelques minutes avant de vous y installer.

4. Une fois dans votre bain, ressentez les effets du quartz. Les vibrations bienfaisantes de la pierre vont agir sur votre corps tout entier. Détendez-vous.

5. Sortez du bain puis retirez la pierre en la remerciant mentalement de son action.

6. Comment vous sentez-vous après cette « expérience » nouvelle ? Que vous a apporté ce bain de détente ?

_ _

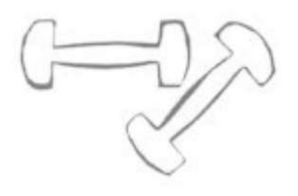
_ _

_ _

Commentaire

La couleur rose correspond à l'émotionnel. Le quartz rose favorise la paix intérieure, l'apaisement des tensions et éloigne les énergies négatives ; il évoque la douceur, la sensibilité.

Un bain préparé avec cette pierre vous apportera tout le calme, la sérénité et l'amour dont vous avez besoin.



5

Préparer son futur

Fais de ta vie un rêve, et d’un rêve, une réalité.
Antoine de Saint-Exupéry

Comme un voyage à préparer, votre futur est à organiser. Qu’allez-vous ranger dans votre valise ? La confiance ? La persévérance ? Ou les doutes ? Les angoisses ? Ne vous chargez que de l’essentiel, du positif : votre voyage n’en sera que plus agréable.
Ce chapitre vous propose de mettre en place une stratégie en vous basant sur vos acquis et votre potentiel. Vous êtes tourné maintenant dans la bonne direction. Il est temps de consolider vos bases et de préparer votre futur.

Exercice n° 36 • Quels sont vos buts pour grandir ?

Pour grandir, évoluer, nous devons avoir des buts. Si l'on n'avance pas, on recule !

Nos buts nous encouragent sur une voie de progression personnelle. Bien souvent, nous les éloignons volontairement, englués que nous sommes dans notre routine. Il est temps de les définir.

Et vous, quels sont vos buts pour grandir ?

Répondez aux questions suivantes, sans vous limiter.

1. Qu'est-ce qui enrichirait votre vie et vous permettrait de vous réaliser pleinement ?

Exemples : un voyage initiatique en Inde ; ouvrir une maison d'hôte au moment de prendre ma retraite ; m'investir au sein d'une association.

_ _

_ _

_ _

_ _

2. Que pourriez-vous mettre en œuvre pour atteindre les buts que vous venez d'énumérer ?

Exemples : réorganiser mon emploi du temps ; contacter des personnes intéressées par mon projet.

_ _

_ _

_ _

_ _

3. Fixez-vous un délai pour atteindre chacun de vos objectifs.

Exemples : l'été prochain, je m'offre le voyage de mes rêves ; dans un an, j'aurai économisé assez pour réaliser ce qui me tient à cœur.

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Vouloir grandir, évoluer, provoque inévitablement des changements d'habitudes, de repères.

Notre mental déteste les changements qui représentent pour lui une prise de risque inconsidérée. Il préfère nous voir évoluer dans notre routine. Là, au moins, le risque est mesuré.

Mais, pour évoluer, nous devons expérimenter de nouvelles choses, prendre des risques, sortir de nos habitudes. Au début, ce sera difficile, mais, au fur et à mesure, si nous le voulons et faisons les efforts nécessaires en ce sens, nous pouvons dépasser nos limites et atteindre nos buts.



Exercice n° 37 • Quelle sera la couleur de demain ?

Vous le savez, la vie est composée de couleurs. Et comme vous l'avez fait précédemment pour votre passé et votre présent aux exercices **n° 5** et **n° 18**, trouvez maintenant la couleur dans laquelle vous appréhendez votre futur.

 *Répondez spontanément aux questions ci-dessous.*



1. Pour vous, un lot de rêve, ce serait plutôt :

a) Un trekking au Népal.

b) Une berline de luxe.

c) Un séjour thalasso dans un hôtel 5 étoiles.

2. Des amis viennent dîner à l'improviste, comment réagissez-vous ?

a) J'emmène tout le monde au restaurant.

b) Je vais fixer une autre date, tant pis pour les déçus.

c) Super, une soirée improvisée, je vais réussir à gérer un dîner pour 8 !

3. Une promotion s'offre à vous mais vous devez changer de ville.

a) C'est une merveilleuse opportunité.

b) Je vais convaincre mon conjoint de déménager.

c) Ma maison me convient, il n'est pas question de partir.

4. Vous êtes pressé et votre bus n'arrive pas, que faites-vous ?

a) Vous cherchez un autre moyen de locomotion.

b) Vous décidez d'aller à votre rendez-vous en courant !

c) Vous attendez malgré tout, et tant pis pour le retard.

5. Voilà que l'on vous a soufflé l'unique place de parking disponible.

a) Vous exprimez vivement votre mécontentement.

b) Vous parlementez calmement pour obtenir cette place.

c) Vous en cherchez une autre, sait-on jamais.

6. Pour vous, la vie, c'est :

a) Des opportunités à saisir.

b) Un incroyable défi.

c) Un quotidien paisible.

7. Si je vous parle d'avenir, vous êtes plutôt :

a) Optimiste.

b) Méfiant.

c) Serein.

8. Le mot « changement » évoque pour vous :

a) Une crainte.

b) Une confiance en la vie.

c) Un défi à relever.

9. Comment vous voyez-vous dans cinq ans ?

a) Au même poste, dans la société qui m'emploie actuellement.

b) À la place de mon chef.

c) Dans une autre entreprise où j'aurai pu exprimer mes talents.

10. On vous offre un abonnement à une nouvelle activité, vous choisissez :

a) L'escalade.

b) Le basket.

c) Le yoga.

Analyse des résultats

Entourez votre réponse pour chacune des questions.

	a	b	c
1	rouge	bleu	rose
2	bleu	rose	rouge
3	rouge	bleu	rose
4	bleu	rouge	rose
5	rouge	bleu	rose
6	bleu	rouge	rose
7	rouge	rose	bleu
8	rose	bleu	rouge
9	rose	rouge	bleu
10	rouge	bleu	rose

Vous avez une majorité de « rouge » *: vous aimez aller de l'avant, affronter de nouveaux défis. Votre futur est dynamique, rempli de nouvelles expériences. Vous n'aimez pas la monotonie et êtes confiant en l'avenir.*

Vous avez une majorité de « bleu » *: vous savez saisir les opportunités et faire appel aux autres pour vous aider. Votre futur ne vous fait pas peur, vous êtes positif et savez vous « débrouiller » pour sortir de situations compliquées.*

Vous avez une majorité de « rose » *: vous êtes sensible, doux, et aimez vos habitudes. Vous abordez votre futur avec une pointe d'inquiétude, tout en tachant de le maintenir dans un équilibre harmonieux.*

Exercice n° 38 • Recentrez-vous !

Vous êtes maintenant au clair avec votre passé que vous avez pris le temps d'analyser et de comprendre dans les exercices précédents.

Pourtant, à l'occasion de certains événements, des pensées négatives continuent à vous submerger. Tout se bouscule alors dans votre tête, et vous ne savez plus dans quelle direction aller, ni comment calmer votre mental.

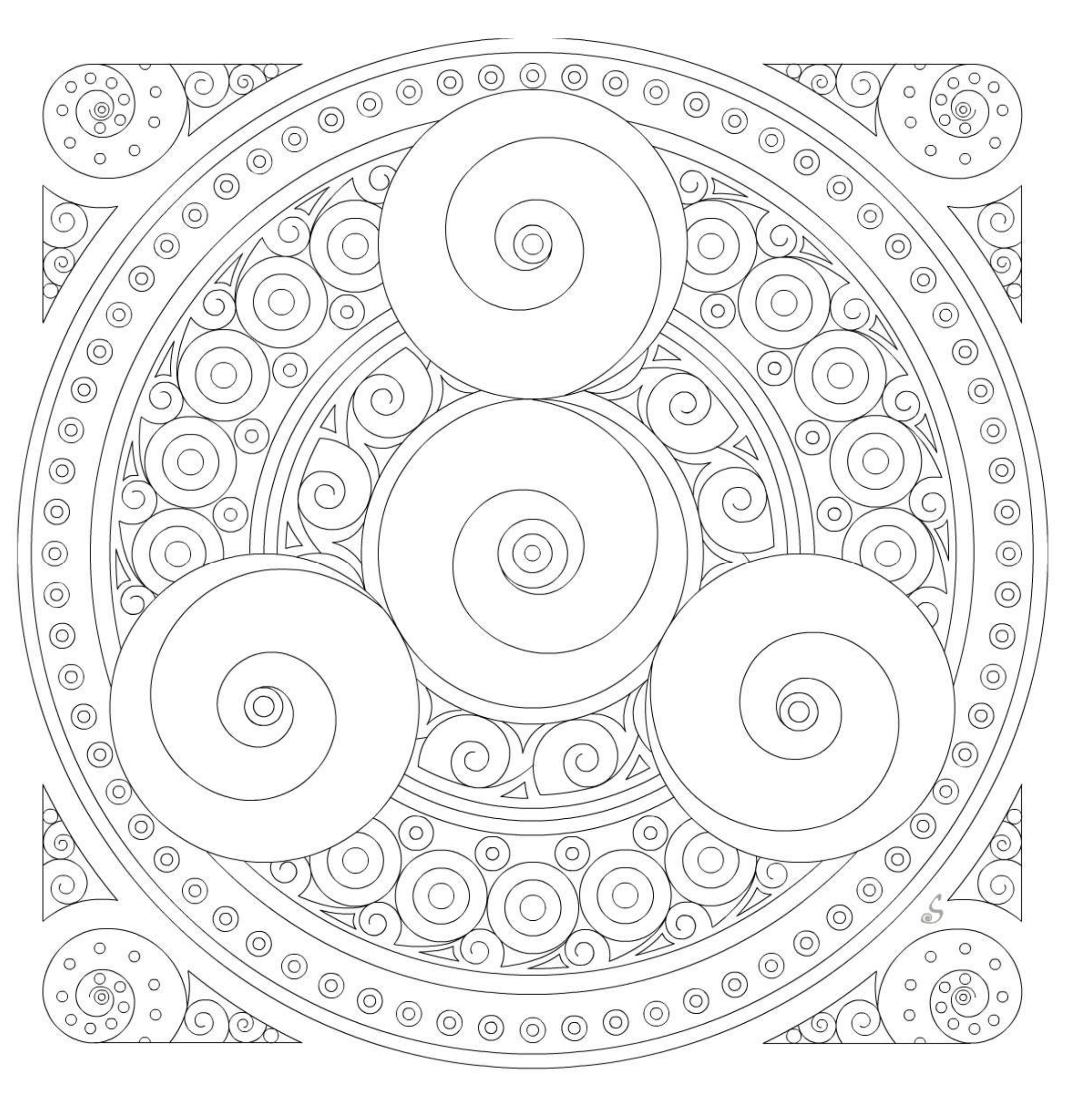
Prenez des crayons de couleurs ou des feutres et suivez les étapes ci-dessous.



1. Isolez-vous au calme (coupez votre portable et assurez-vous de ne pas être dérangé). Asseyez-vous confortablement.

2. Concentrez-vous sur votre respiration.

3. Coloriez ce mandala[1] avec les couleurs de votre choix.



Commentaire

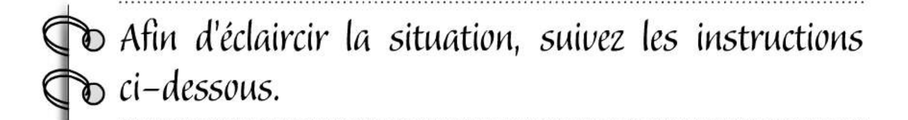
Les mandalas, qui signifient « cercles » en langue sanskrite, sont des dessins symboliques pour les bouddhistes et les hindouistes, qui procurent sérénité et paix de l'esprit.

Les spirales sont le symbole de la force de vie. Cet exercice est en fait un exercice de méditation libre qui vous permet de retrouver votre équilibre intérieur en offrant à votre esprit la possibilité de se stabiliser, sans s'en apercevoir, loin des tumultes intérieurs.

1. © Mandala tiré du livre de Sandrine Bataillard, *Atelier Mandalas, pour s'initier à la géométrie sacrée*, Le Courrier du Livre, 2012.

Exercice n° 39 • Quelle route choisir ?

Vous avez une décision à prendre, un choix à faire, vous êtes partagé entre plusieurs solutions. Vous ne savez quelle route choisir.




Afin d'éclaircir la situation, suivez les instructions ci-dessous.

1. Réservez-vous un moment de calme, à l'heure du coucher de préférence. Fermez les yeux, détendez votre corps. Fixez votre attention sur votre respiration.

2. Concentrez-vous sur la demande ou le sujet qui vous préoccupe. Demandez à votre subconscient de vous aider et de vous donner la meilleure solution.

3. Éliminez les pensées parasites et fixez cette demande en vous endormant. Qu'aucune autre pensée ne vienne troubler votre concentration.

Commentaire

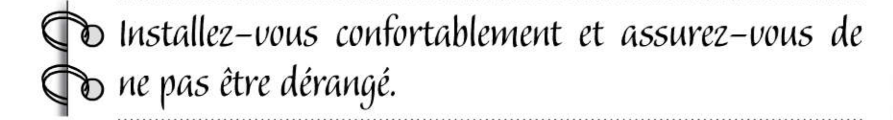
Cette méthode est très simple à appliquer : soyez serein, une réponse vous sera apportée. C'est probablement au moment où vous y penserez le moins que la réponse surgira. Elle apparaîtra au détour d'une conversation, d'un livre, d'une intuition…

Chacun de nous possède la solution à ses problèmes. Ne dépendez plus de l'extérieur : les réponses viennent toujours de l'intérieur. En effet, même si cela est difficile à admettre, car nous avons tendance à accorder trop d'importance à des avis extérieurs, il n'y a que nous qui possédions la réponse qui nous convient. Faites-en l'expérience et faites-vous confiance.



Exercice n° 40 • Reconnaître son compagnon de route

Si vous êtes seul, vous cherchez certainement votre compagnon de route. Mais les expériences passées qui vous ont déçu, blessé, vous empêchent d'y parvenir.



Installez-vous confortablement et assurez-vous de ne pas être dérangé.



1. Concentrez-vous sur votre respiration afin de vous recentrer. Chassez de vos pensées vos précédents échecs, vos peurs et vos regrets.

2. Décrivez en pensée votre partenaire idéal. Soyez précis, déterminez ce que vous désirez vraiment.

3. Confiez votre désir à l'Univers, sans crainte, avec conviction. Vous passez ainsi commande du compagnon qui vous est destiné.

Commentaire

Cet exercice dure environ une vingtaine de minutes. Prenez votre temps.

Inutile de répéter l'opération : vous pouvez être certain de recevoir une réponse à votre demande. Le « comment cela va-t-il se passer ? » ne vous concerne pas. Ayez confiance en la Vie et laissez-vous surprendre !

La loi de l'attraction est votre alliée. Elle vous permet d'attirer à vous l'âme sœur. Commencez à vivre comme si votre désir avait déjà été exaucé. Laissez-vous porter par ces agréables sensations de bonheur qui vous envahissent lorsque vous imaginez que votre quête est accomplie.

Cet exercice s'inspire du livre Le Secret [1] *qui dévoile les principes de la loi de l'attraction. Nous sommes les créateurs de notre réalité. Car, selon la loi de l'attraction, tous les événements sont le résultat de nos pensées* [2].

Exercice n° 41 • Se consoler de sa solitude

La solitude n'est pas forcément négative. Il arrive parfois que l'on ait besoin de se retirer du monde.

En revanche, si vous ressentez un vide, un manque dans votre vie, si pour vous la solitude est une souffrance muette qui vous éloigne des autres, vous cherchez sûrement comment sortir de cette prison invisible.

Complétez selon vos aspirations.

1. Pour sortir de sa solitude, il faut donner un sens à sa vie. Quel que soit le but choisi, il a pour mission, au-delà du fait de vous intéresser, de vous ouvrir aux autres.

Exemples : s'inscrire à une activité bénévole ; apprendre une langue étrangère ; apprendre un instrument de musique ; s'inscrire à une chorale, à des cours de cuisine, à un club de randonnée ; transmettre son savoir et son expérience ; s'inscrire à un club de rencontre…

_ _

_ _

1. Byrne Rhonda, *Le Secret*, Un monde différent, 2008.
2. Pour en savoir plus sur ce sujet, voir : *50 exercices pour pratiquer la loi d'attraction*, de Virgile Stanislas Martin, éditions Eyrolles, juin 2012.

_ _

_ _

2. Une fois l'activité choisie, quelles sont les étapes pour y parvenir ?

Exemples : contacter le service culturel de la mairie ; se déplacer jusqu'à l'association…

_ _

_ _

_ _

_ _

3. Afin de faciliter votre organisation, de noter votre progression, utilisez le tableau de bord ci-dessous qui vous permettra de synthétiser votre recherche.

Date	Activité	Contact	Remarques
Ex. 13 juin	*Cours d'espagnol*	*Maria : 06…*	*À rappeler mardi*

Commentaire

La solitude vous paraît peut-être insurmontable, mais vous constaterez au fil de vos recherches que des personnes sont à votre écoute, que, lorsque vous faites l'effort de sortir de votre coquille, de casser la routine, vous tissez des liens avec des gens qui cherchent aussi à lier connaissance.

Il est agréable de se rendre compte que l'on peut être utile aux autres et on « se rend heureux de rendre les autres heureux ». Savoir donner de son temps, de son énergie, de soi, nous comble par cette sensation positive d'être utile et de se sentir exister.

Alors, que ce soit pour entamer une nouvelle amitié ou pour trouver un compagnon de vie, lancez-vous, il n'y a que le premier pas qui compte ! Et, comme le dit Woody Allen, « 80 % de la réussite est dans le premier pas » !

Exercice n° 42 • Faites le point !

Nous arrivons à la fin de ce chapitre, le temps est venu de faire le point.

Réfléchissez aux appuis, aux certitudes que vous avez de pouvoir aller de l'avant.

ASPIRINE

Établissez votre liste de certitudes, celles qui nourrissent votre vie et vous permettent d'avancer, de rebondir, d'évoluer.

Exemples : je peux compter sur : mon enthousiasme ; ma famille ; ma capacité d'apprentissage ; mon métier passionnant ; ma faculté d'adaptation…

_ _

_ _



Commentaire

Cette liste de certitudes vous permet d'évaluer vos potentiels et de faire appel à toutes vos forces intérieures ou vos appuis. Le simple fait d'écrire cette liste vous prouve vos facultés et vos capacités à aller de l'avant.

Nous avons tous des richesses insoupçonnées en nous ou autour de nous. Avoir fait le point vous fait mesurer le potentiel accessible. Soyez serein, positivez, relativisez.



6

Aller plus loin

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.
Walt Disney

Aller plus loin, c'est oser sortir de sa « zone de confort », vivre enfin ses rêves. Vous n'avez peut-être pas eu la possibilité, jusqu'à présent, de réaliser certains de vos souhaits. Accédez maintenant à ces opportunités avec ce chapitre qui vous propose de développer d'autres facettes de votre personnalité afin d'aller plus loin dans votre développement personnel.

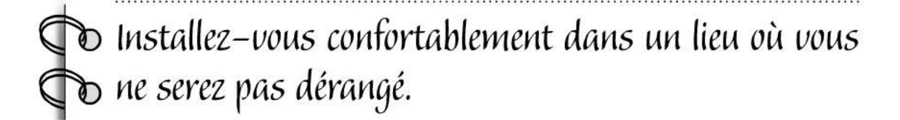
Exercice n° 43 • Développez votre sens créateur

Il ne t'est jamais donné un désir sans que te soit donné le pouvoir de le rendre réalité. Tu peux être obligé néanmoins de peiner pour cela.

Richard Bach

Un travail passionnant, une vie familiale réussie, des vacances au bout du monde qui se profilent à l'horizon… avouez que vous en rêvez ? Mais vous pensez peut-être que subir les choses est normal et que vos espoirs de progression et d'une vie meilleure ne sont que pures chimères.

Alors, si vous voulez être convaincu qu'un autre chemin est possible, tentez cet exercice de visualisation.



Installez-vous confortablement dans un lieu où vous ne serez pas dérangé.



1. Prenez le temps de vous recentrer dans le calme. Concentrez-vous sur votre respiration.

2. Pensez à l'objectif que vous voulez atteindre. Les yeux fermés, visualisez-vous en train d'accomplir ce que vous désirez le plus.

3. Détendu, vous vous imaginez ayant reçu ou obtenu ce que vous souhaitez. Sachez apprécier cette sensation d'accomplissement. Prenez votre temps.

4. Vous pouvez sortir tranquillement de votre séance de visualisation.

Commentaire

Continuez les séances de visualisation pour le même objectif le temps qu'il faudra pour que votre ressenti soit en phase avec votre but : votre comportement dans la vie de tous les jours doit s'adapter à votre objectif. Vivez en étant certain de l'atteindre.

Vous pouvez vous servir de votre imagination pour matérialiser un désir, vous aider à accomplir un projet ou, encore, à consolider vos réussites.

Les sportifs ont été parmi les premiers à utiliser la visualisation créatrice pour améliorer leurs performances. En introduisant cette technique, les champions gagnent en confiance, ne doutant plus de la victoire.

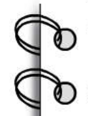
Si votre cerveau ressent cette formidable impulsion, cette certitude que c'est possible, la vie que vous désirez vous sourira. Car, en développant votre créativité, en mettant d'abord en forme par l'imagination ce que vous désirez, vous le matérialisez dans la réalité.

Alors, développez votre sens créateur en sommeil et créez votre réalité !

Exercice n° 44 • Quelles sont vos capacités à vivre selon vos pensées ?

Nous avons tous (ou presque) un besoin de nouveauté, une envie de changement, de modification de notre rythme de vie.

La plupart du temps, ces envies de changement restent au stade de pensées agréables qui nous aident à affronter un quotidien guère enrichissant. Il est difficile de se lancer à corps perdu dans la mise en œuvre du changement souhaité. Même si, quelquefois, le pas à faire n'est pas si grand qu'il y paraît…



Donnez votre avis pour chacune des affirmations suivantes.



	D'accord	Pas d'accord
La vie est un mystère à découvrir et vous n'en avez pas les clés.		
Les habitudes vous rassurent.		
Une promenade vous ferait du bien, mais de la pluie est annoncée. Vous reportez au week-end prochain.		
Au début de chaque nouvelle année, vous êtes le premier à prendre de bonnes résolutions.		
Vous voulez entreprendre, mais vous avez peur du résultat.		
Vous vous mettez facilement en colère.		
Vous pensez que la chance ne vous a pas encore remarqué.		
Vous aimeriez déménager, mais vous reculez l'échéance en permanence.		
Vous auriez aimé exercer un autre métier, mais mieux vaut garder sa place, on ne sait jamais.		
Vous avez du mal à suivre votre instinct.		

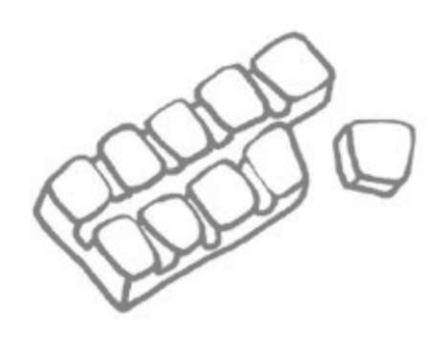
Analyse des résultats

Comptabilisez le nombre de réponses pour chaque colonne.

***Vous êtes davantage « d'accord »** : ah, comme il est difficile de sortir de ces habitudes qui vous rassurent, de cette « zone de confort » aux repères bien définis ! Vous avez peur de l'inconnu, redoutez les incertitudes. Mais, si vous souhaitez vous réaliser, accéder à vos désirs, il faut vous lancer, même en tremblant. Avancer vous fera grandir, vous progresserez sur votre chemin, pas à pas.*

Un petit exercice qui a fait ses preuves et qui vous prouve que vous pouvez sortir de votre « zone de confort » : une fois par semaine (ou plus si vous le désirez), faites quelque chose dont vous n'avez pas l'habitude, quitte à vous forcer ! Par exemple, un jour défini, inscrivez-vous à une randonnée, un cours de yoga ou allez photographier des paysages avant de partager vos clichés sur un blog créé à cet effet, ou encore invitez des amis que vous n'avez pas vus depuis longtemps. Ce n'est pas un effort surhumain, vous en conviendrez, et si la première semaine est difficile, au fil du temps, cela deviendra une nouvelle habitude ! Avec cette confiance neuve, vous n'aurez pas peur d'entreprendre des actions plus importantes.

***Vous êtes davantage « pas d'accord »** : vous êtes sur la « rampe de lancement » ! Vous êtes prêt à modifier vos habitudes et à sortir de cette fameuse « zone de confort » si rassurante. Vous avez raison : en sortant de la voie tracée, vous élargissez votre horizon et apprenez à vous connaître. Les limites sont faites pour être dépassées. Continuez à croire en vos capacités à changer. Si vous êtes bousculé par la peur, redressez-vous et poursuivez votre route et vos désirs. C'est le seul moyen de vibrer et de vous sentir vivant.*



Exercice n° 45 • Rendez-vous dans dix ans !

Jusqu'à présent, vous n'avez pas pris le temps ou n'avez pas eu la possibilité de vivre certains rêves, les circonstances ne vous ont pas été favorables… il est temps de vous réaliser maintenant !

Confortablement installé…

Faites la liste de vos souhaits pour les dix prochaines années. Ne vous limitez pas !

Exemples : apprendre à jouer du piano ; découvrir Zanzibar ; partir trois mois à l'aventure, sac au dos ; faire un stage de méditation en Inde ; déménager près de la mer ; reprendre des études ; apprendre à piloter…

_ _

_ _

_ _

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Ces souhaits, pour ces dix prochaines années, doivent se transformer en réalisations. Soyez-en convaincu.

Le fait d'engager le processus vous entraîne vers l'accomplissement des différents desiderata de votre liste. Vous pouvez les classer par date de réalisation, barrez-les au fur et à mesure.

Rendez-vous dans dix ans… pour une autre liste !

Exercice n° 46 • Comment nourrissez-vous votre esprit ?

Grâce aux exercices précédents, vous êtes en phase d'évolution. Votre esprit doit continuer à être nourri quotidiennement en ce sens. Encouragez-le et vous en ressentirez le bénéfice rapidement.

Asseyez-vous confortablement.

Concentrez-vous sur une pensée positive et personnelle. Notez-la.

Exemples : je prospère dans ma vie professionnelle ; ma vie est pleine d'amour ; je suis en bonne santé ; je suis bien dans mon corps ; etc.

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

La phrase que vous avez choisie sera désormais l'affirmation que vous vous répéterez mentalement chaque jour. Ressentez l'effet dynamisant de cette affirmation positive dans votre quotidien.

Conservez cette pensée le temps que votre esprit s'en imprègne. Cela peut prendre plusieurs jours, quelques semaines. Ensuite, vous pourrez changer d'affirmation selon vos besoins.

Même si cet exercice vous paraît d'une simplicité enfantine, ne négligez pas les bienfaits de l'affirmation positive dans votre vie.

En effet, notre cerveau ne perçoit pas la différence entre la réalité extérieure, objective et les données imaginées, les pensées que nous créons nous-mêmes : ces « informations » ont pour lui la même valeur. En nourrissant notre esprit par de bonnes pensées, nous l'amenons à une vision positive de la vie, comme en donnant à notre corps une nourriture saine, nous le maintenons en bonne santé.

Cette « conversation » mentale influence votre existence. Avez-vous déjà remarqué que les personnes confiantes en la vie sont plus chanceuses ? Alors, suivez ce chemin, positivez : vous en récolterez les bénéfices.

Exercice n°47 • Sachez rééquilibrer votre énergie

Quand nous perdons la communication avec notre moi intérieur, que nous paniquons facilement, ou que nous perdons le contrôle de nos émotions, il nous faut apprendre à retrouver l'équilibre de notre énergie.

Procurez-vous une pierre appelée sodalite. C'est une pierre bleu foncé parsemée de fragments blancs et nettoyez-la[1].



1. Avant utilisation, votre sodalite doit être « nettoyée » afin de lui retirer les énergies négatives du passé. Pour cela, vous la plongez dans de l'eau de source pendant une nuit puis, après l'avoir rincée, vous l'essuyez et « la rechargez » en la plaçant au soleil une à deux heures.

1. Asseyez-vous confortablement.

2. « Programmez » votre pierre : prenez-la dans votre main et formulez cette phrase mentalement : « je souhaite que cette pierre m'apporte l'équilibre dont j'ai besoin. »

3. Ensuite, fermez les yeux. Sentez l'énergie de la pierre. Entrez en contact avec votre moi intérieur. Demandez-lui, ainsi qu'à la pierre, de vous apporter l'équilibre nécessaire à votre bien-être.

4. Une fois cette séance terminée, vous ressentirez une paix émotionnelle. Posez la pierre, vous la reprogrammerez dans une autre séance

5. Quel ressenti pouvez-vous exprimer après cette séance ? Notez les idées ou images qui ont traversé votre esprit.

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

La sodalite est une pierre peu connue du grand public. Elle apaise l'esprit, elle est calmante et pousse à l'introspection. Elle apporte de la sérénité et libère des entraves du passé.

Votre sodalite pourra être utilisée à loisir à condition que vous la nettoyiez avant chaque séance afin de retirer les énergies négatives qu'elle a absorbées.

Avec cet exercice, votre énergie est retrouvée ; c'est en étant en parfait équilibre qu'elle vous maintient en bonne santé et dans un bien-être général.

Exercice n° 48 • Quel souvenir voulez-vous laisser ?

Tous vos proches s'accordent à dire que Tante Julie est une femme toujours gaie et positive, que votre meilleur ami, Paul, est un homme généreux et serviable et que votre père était un éternel blagueur. Quant à Jules, le cousin éloigné, c'était un globe-trotter infatigable et ses aventures se racontent encore lors des réunions de famille...

Et vous, comment voulez-vous que l'on se souvienne de vous ? Rassurez-vous, pas besoin d'attendre la dernière extrémité pour laisser un souvenir aux personnes que vous côtoyez chaque jour !

Répondez aux questions.

1. Quelles sont les qualités que vous appréciez en général ? Notez-en trois.

_ _

_ _

_ _

_ _

2. Quelles sont vos principales qualités ? Notez-en trois.

_ _

_ _

_ _

_ _

3. Quelle est l'expérience ou le trait de votre personnalité que vous mettez en avant ou que vous voudriez vivre et transmettre ?

Exemples : avoir fait le tour du monde en voilier ; être le comique de la famille, le détenteur des recettes de cuisine familiale...

_ _

_ _

_ _

_ _

4. En comparant vos réponses aux questions 1 et 2, notez les similitudes. Quelle est la qualité que vous devez développer pour vous approcher de ce que vous admirez ?

_ _

_ _

_ _

_ _

5. En reprenant la question 3, notez comment atteindre, ou progresser vers, l'expérience désirée.

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Avec cet exercice, vous avez pu cerner ce qui est essentiel en vous et la manière de parvenir à le transmettre : il ne s'agit pas de coller parfaitement à une image superficielle ou impossible à tenir, mais de se connaître davantage, de savoir s'apprécier, de pouvoir progresser.

Chacun est unique et c'est cette pensée qui doit vous guider.

Exercice n° 49 • Prenez soin de vous !

Médisances, jalousies, réflexions néfastes... toutes ces contrariétés quotidiennes s'accumulent et vous perturbent. Comment faire pour les stopper net ?

Procurez-vous une pierre appelée « œil-de-tigre » et purifiez-la[1].

ASPIRINE

1. Programmez votre pierre pour vous. Prenez-la dans vos mains et adressez-vous mentalement à elle, de façon claire. Par exemple, demandez à ce qu'elle vous protège de toutes les personnes ou événements néfastes.

1. Pour pouvoir vous l'approprier pleinement, vous devez « purifier » votre œil-de-tigre : plongez-le dans un verre transparent (pas de plastique) rempli d'eau de source (pas d'eau du robinet) avec une demi-cuillère à café de sel, pendant toute la nuit. Le matin, jetez l'eau et posez la pierre au soleil durant une heure environ ou une demi-journée si le ciel est couvert. Elle se rechargera en énergie.

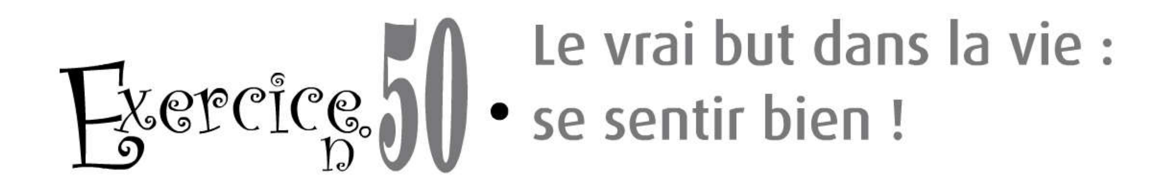
2. Selon votre convenance, glissez-la dans votre poche, ou votre sac à main. Portez-la en pendentif…

Commentaire

L'« œil-de-tigre » est une pierre qui symbolise la force et la puissance du tigre ; elle a des qualités de protection « magiques » connues depuis l'Antiquité. Elle s'oppose aux énergies négatives. D'un prix très abordable, cette pierre polie, marron mordoré aux reflets chatoyants, est proposée dans de nombreuses boutiques et librairies ou sur internet. Choisissez-la de petite taille, afin de pouvoir la glisser dans votre poche ou de la porter montée en pendentif ou en bracelet.

Pensez à purifier et à programmer régulièrement votre pierre pour lui garder ses qualités.

Avec cet exercice, vous créez un bouclier invisible contre les énergies négatives de toutes sortes. Finies les ondes néfastes qui seront ainsi renvoyées à l'expéditeur !



Exercice n° 50 • Le vrai but dans la vie : se sentir bien !

Tout être n'a en fait qu'un seul besoin réel dans la vie, c'est d'éprouver l'ensemble de son potentiel.

Rollo May

Vous venez de terminer les exercices de ce guide, qui vous ont aidé à vous guérir de la nostalgie, à vous consoler de certains événements de votre vie.

Le dernier chapitre vous a également donné des clés pour aller plus loin dans votre évolution. Peut-être avez-vous envie de continuer la route, pour aller encore plus loin…

Répondez aux questions suivantes.

1. Définissez deux à trois buts que vous vous fixez après la lecture de ce guide.

2. Comment pensez-vous atteindre ces buts ?

3. Quelle échéance vous fixez-vous ?

Commentaire

Pour vous sentir bien, vous devez avoir des buts clairement définis et chercher à les atteindre. C'est en prenant ce chemin que vous trouverez en vous tout ce dont vous avez besoin pour être heureux. Imprégnez-vous de cette citation de Goethe : « Le but, c'est le chemin ».



Conclusion

Vous voici arrivé à la fin de ces exercices. Nous espérons qu'ils vous aideront à trouver la sérénité nécessaire à votre évolution personnelle. Il n'est jamais bon de rester « bloqué » dans une nostalgie stérile, il faut au contraire se servir des bons souvenirs pour cheminer en confiance dans le présent. Quant au futur, il est à préparer en conscience et c'est sur le terreau des expériences passées et présentes qu'il s'épanouit. Faites confiance à la vie. Entretenez-la par de petits pas, les grandes enjambées s'accompliront sans crainte.

Le temps de la consolation est une étape primordiale, il n'est pas question de le supprimer ou de le mettre de côté en feignant de l'ignorer. Le principal étant de vivre ce moment en pleine conscience afin d'accéder à la paix intérieure.

Pour vous encourager dans votre quête, retenez la citation inspirante de A. Ramaïya, « La vie est comme un arc-en-ciel, il faut à la fois de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs. »

Pour approfondir…

Livres

Sandrine Bataillard, *Atelier Mandalas, pour s'initier à la géométrie sacrée*, Le Courrier du Livre, 2012.

Rhonda Byrne, *Le Secret*, Un monde différent, 2008.

Guy Finley, *Pensées pour lâcher prise*, Éditions de l'Homme, 2004.

Shakti Gawain, *Techniques de visualisation créatrice*, Éditions Soleil, 1984.

Louise L. Hay., *Transformez votre vie*, Marabout, 1998.

Esther & Jerry Hicks, *La Loi de l'Attraction*, Guy Trédaniel Éditeur, 2008.

Matthieu Ricard, *L'Art de la méditation*, Nil Éditions, 2008.

Eckhart Tolle, *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*, Ariane Éditions, 2002.

Virgile Stanislas Martin, *50 exercices pour pratiquer la loi d'attraction*, Eyrolles, 2012.

Pour développer ses connaissances ou se procurer des pierres

Salon international de Minéralogie, Espace Charenton, 327 rue de Charenton, 75012 Paris

www.mineralexpoparis.com

Bourse aux Minéraux de Sainte-Marie-aux-Mines, dans le Haut-Rhin

www.sainte-marie-mineral.com